revista del No. 101 60 pesos

consumidor

CON EL SUPLEMENTO INFANTIL el brinco

informa, capacita y orienta

UNA PUBLICACION MENSUAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR/JULIO 1985

El medio ambiente: un problema de todos

El amaranto: fuente de protéinas

El brinco: descubre tu ciudad

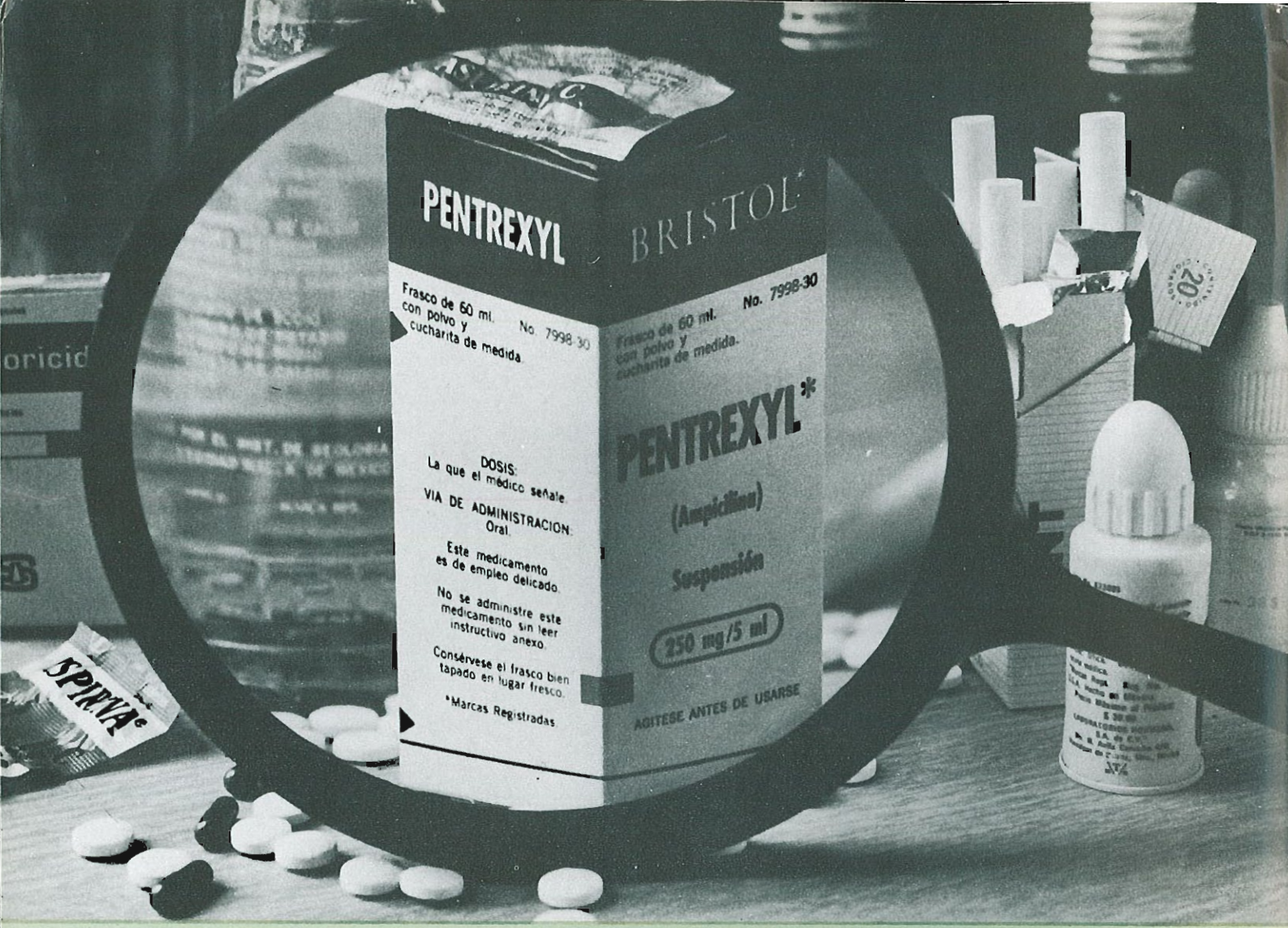


Foto: Javier Vallejo

Que no lo sorprendan

Cuando usted adquiera un producto en el que los datos de su contenido, peso, cantidad, origen, propiedades, caducidad, precio o cualquier otro elemento de identificación, no estén escritos en idioma español, está en presencia de un producto que viola la Ley Federal de Protección al Consumidor.

En efecto, el Artículo Séptimo de esta Ley ordena que los datos que identifiquen a los productos, ya sean de procedencia nacional o extranjera, deberán estar escritos en idioma español, en términos comprensibles y legibles y con unidades de medida nacionales; a excepción de los productos destinados a ser adquiridos por el turista extranjero o para exportar, en cuyo caso se podrá usar, además del español, otro idioma y tipo de medidas, previa autorización de la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE BIALOSTOZKY

Dirección Técnica
ALEJANDRO DELGADO MARTINEZ

Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR

Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA

Dirección de Finanzas y Administración
JORGE DOMINGUEZ PASTRANA

Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
GUSTAVO PONCE M.

Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ

Promoción
JOSE LUIS GARCIA NAJERA

Producción Audiovisual y Editorial
IRMA B. TERAN

Administración
FRANCISCO RODRIGUEZ ACOSTA

Finanzas
JUAN JIM BALTAZAR

DELEGACIONES

Baja California Norte
CARLOS REZA SALDAÑA

Chihuahua
VICTOR MANUEL BARRIGUETE

Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES

Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA

Guerrero
MARGARITA GALEANA ADAME

Hidalgo
ESTEBAN G. CHAPA ZAMORA

Jalisco
RODOLFO ALFARO AGUIÑAGA

Morelos
RAUL CARBONELL CARDENAS

Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ

Puebla
ROBERTO ARTECHE LUGO

Sonora
GUILLERMO A. REYNA CELAYA

Tlaxcala
JOSE LUIS ARGUIJO TORRES

Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA

Veracruz
RAUL CONTRERAS BASURTO

Zacatecas
OSCAR A. DEL REAL MUÑOZ

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Editorial

Uno de los fenómenos contemporáneos que atrae la atención de toda la población, es precisamente el de la contaminación del medio ambiente. No podría ser de otro modo. El deterioro ecológico y la transformación que sufre la naturaleza en virtud de la influencia de la tecnología avanzada y de los métodos de producción industrial, a todos afectan en mayor o menor medida. En esas condiciones, cada individuo y cada grupo deben comprometerse a buscar soluciones y aportar criterios orientados a modificar las tendencias frente a lo que puede convertirse en una catástrofe universal. Más la acción, de la índole que sea, tiene que estar precedida de una reflexión seria y madura. En este orden de ideas la *Revista del Consumidor*, en la presente edición, ofrece a sus lectores un análisis en torno al problema de la contaminación de nuestro medio ambiente.

Podría parecer extraño e incluso improcedente que dentro de las páginas de esta revista se aborden problemas de tal naturaleza. Sin embargo, en más de un sentido, existen ligas entre los procesos de consumo y los factores que propician el desgaste de nuestro medio ambiente.

Sumario

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Consejo Editorial:
CLARA JUSIDMAN DE BIALOSTOZKY
ALEJANDRO DELGADO MARTINEZ
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA
JORGE DOMINGUEZ PASTRANA
FERNANDO URDANIVIA CORIA
GRISELDA ARISTA QUEZADA

Jefatura Editorial:
ALFONSO BULLE GOYRI

Redacción:
PILAR SANCHEZ SANDOVAL

Suplemento "El Brinco"
MARIE PUGA y PILAR PEREZ

Reporteros:
JAVIER KURAMURA/
DULCE MARIA LILLIAN/OSCAR
ROMERO ROJAS

Producción Fotográfica:
VERONICA BRAVO

Reporteros Gráficos:
CARLOS MACIAS/JAVIER VALLEJO

Departamento de Arte y Diseño:
AUGUSTO APON GARCIA

Formación, ilustraciones y viñetas:
SUSANA MENDOZA/VERONICA SUAREZ/
MARTHA FAJER/DOLORES RAMIREZ/
ERNESTO MOLINA Y VEDIA

Distribución:
JOSE LUIS FURLONG

Impresos:
SERGIO PALACIOS

APOYO ESPECIAL AL NUMERO 101 DE LOS DEPARTAMENTOS

Análisis sobre Comunicación
JOSE CHAN ESCALANTE

Consulta Directa
GREGORIO ALANIS PARDIÑAS

Estudios Jurídicos
LUIS PONCIANO VAZQUEZ RIOS

Documentación e Información
RICARDO RAMIREZ BRUN

Educación para el Consumo
GUSTAVO RODRIGUEZ

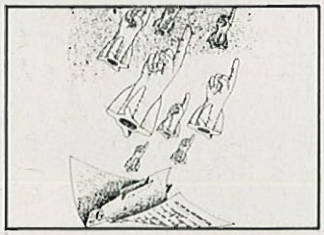
Comunicación Social y Relaciones Públicas
FRANCISCO BALDERAS GUZMAN

Bioquímica
SONIA RODRIGUEZ ASTUDILLO

Economía
ARACELI MORENO ACOSTA

Bienes y Servicios
JOSE MANJARREZ MEDINA

Ingeniería
EDUARDO MARTINEZ PACHECO



ENTREVISTA A HOMERO ARIDJIS DEL "GRUPO DE LOS 100"

"Desde hace tiempo yo habia sentido, como muchos ciudadanos que habitamos esta ciudad, la frustración cotidiana de vivir en una zona altamente inficionada, sin que al paso de los meses y los años se hiciera algo". (Página 8).

AMARANTO

El amaranto, mejor conocido en nuestro país con el nombre de **alegría,** *tiene un alto valor nutritivo, que ha sido comprobado a través de diversos estudios. Para la cultura azteca el amaranto, junto con el maíz, frijol y chía, ocupó un sitio importante en su alimentación. (Página 17).*

DESCUBRE TU CIUDAD

En ocasiones, quienes vivimos en México somos los menos interesados en descubrir algunos aspectos de esta enorme ciudad. Existen varios lugares de interés cultural y recreativo, que los niños pueden visitar en estas vacaciones. (Páginas centrales).

SUMARIO

Editorial	1
El medio ambiente en la metrópoli	3
El medio ambiente: un problema de todos (entrevista)	8
¡Aguas con el agua!	11
¿Qué prefiere? Pañales de tela o desechables	14
El amaranto: fuente de proteínas	17
El cuervo y el zorro	20
En Israel, una educación para el medio ambiente	21
Círculos infantiles de consumidores	23
El cáncer infantil puede curarse	26
La obesidad: un problema de peso	29
Los jardines botánicos: una opción de esparcimiento gratuita, amena e instructiva	31
El valor de las artesanías mexicanas	34
Tribuna	36
Miscelánea	37
Ocio Productivo	39
Cocina tradicional	40

Foto de portada:
FERNANDO ROJAS

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.

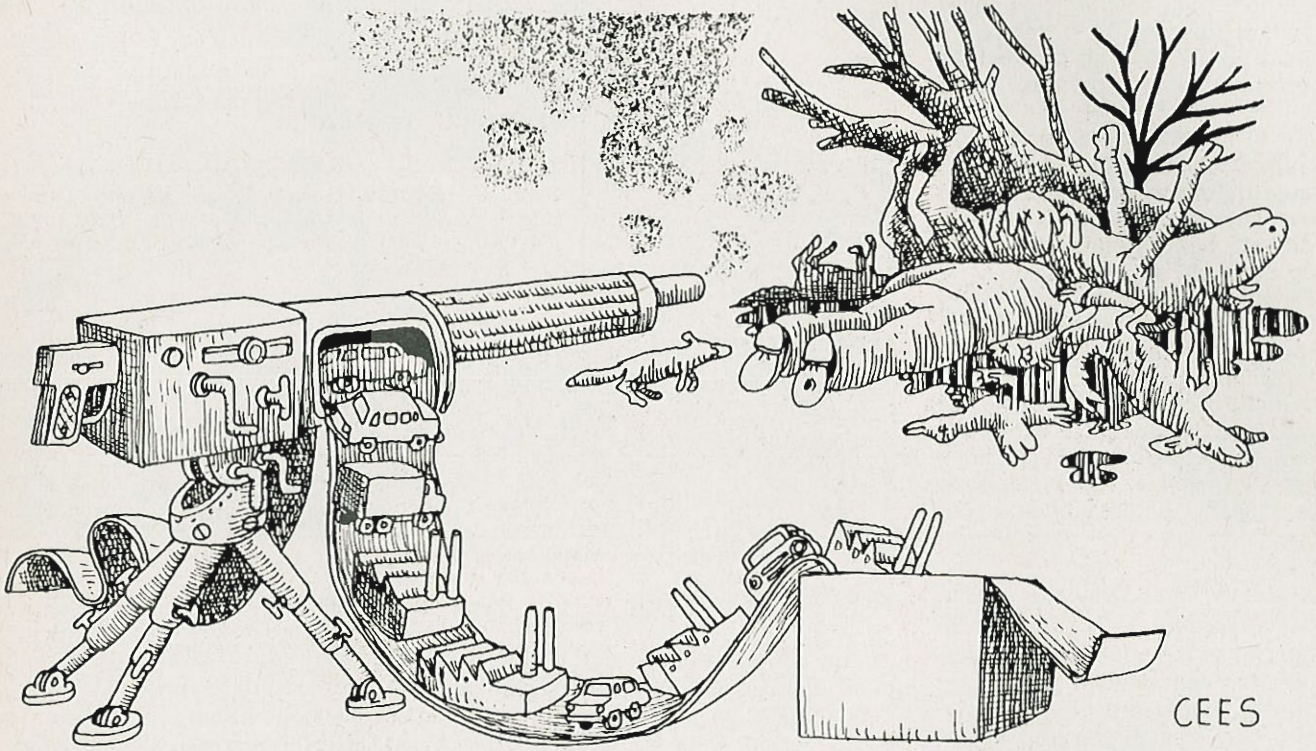
El contenido de todos los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Asesoría Legal de la Dirección General, Lic. César Garizurieta, Insurgentes Sur 1228-11º piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Editora de Periódicos, S.C.L. Basilio Vadillo No. 40 Apartado Postal 947 México 1, D.F., Tipografía: TIPART —Tipografía y Formación— Teléfono: 550-25-39 México, D.F. Distribución Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industrial Editorial, Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependientes de la SEP, Oficio No. 1227 del 30 de abril de 1981. Reserva de derechos al uso exclusivo del título de la Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro No. 015-1176, Características 218621408.

El medio ambiente en la metrópoli

Ma. Elena García



Mire detenidamente el cielo, respire hondo, escuche el ruido, observe las calles. ¿Qué encuentra?... Sí, ahí está, en todas partes destruyendo la naturaleza, destrozando el paisaje, infestando el aire: la llaman contaminación y todos la provocamos, pero también podemos contribuir a detenerla, la decisión es nuestra.

¿Qué es la contaminación?

Podemos hablar de las 12 mil toneladas de basura que se generan diariamente en la metrópoli, o de los 2 millones 500 mil automóviles que circulan en la capital, quizá de las miles de industrias establecidas en el Distrito Federal, pero vamos por partes, primero ¿qué es la contaminación?

Según el Dr. Vicente Sánchez, investigador del Colegio de México sobre el medio ambiente, "la contaminación es una acumulación de desechos en cantidades incontrolables para la naturaleza, que producen una degradación en el medio ambiente y por lo tanto impactan la calidad de vida".

Se puede hablar de múltiples formas de contaminación, pero lo más importante en todo caso, es que a través de ellas, el ser humano además de contaminarse a sí mismo, contamina su medio ambiente compuesto por tierra, agua y atmósfera. La contaminación no es un fenómeno aislado, la afectación de cualquier medio provoca necesariamente efectos en los otros debido a su estrecha interrelación.

Algunas de sus manifestaciones más graves se han localizado en el Valle de México y zona metropolitana: en pocos años se perdió el 73 por ciento de sus bosques, el 99 por ciento de sus lagos y el 71 por ciento de sus suelos se encuentra en creciente proceso de deterioro. "La situación en el Valle de México, es particularmente seria por

Normas para proteger y preservar la calidad del agua

Para proteger y preservar la calidad del agua es necesario seguir una serie de normas en el medio urbano, industrial y rural:

—Para el medio urbano se recomienda no arrojar desperdicios sólidos a las tuberías de desagüe y mantener en condiciones higiénicas los depósitos de agua para uso personal.

—En el industrial, es necesario disminuir y en lo posible evitar, la descarga de desechos en los ríos y lagunas, además de establecer sistemas de tratamiento y purificación del líquido antes de ser desechado.

—Finalmente, en el campo se debe substituir el uso de fertlizantes, insecticidas, plaguicidas y otros productos químicos, por substancias de origen natural, así como establecer sistemas que disminuyan o eviten la derivación de drenajes hacia corrientes naturales de agua y zonas donde existan mantos acuíferos.

Foto: Javier Vallejo

La basura es fuente de contaminación.

varias razones, una de ellas es que aquí se pueden hacer cosas que no se hacen en el interior de la República, entonces inmigra gran cantidad de gente y se deteriora la calidad de la vida. Porque si bien es cierto que puede tener más acceso a la educación, quizá al trabajo y a la salud, están apilados en forma poco higiénica, lo que exacerba la contaminación", afirma el Dr. Sánchez.

Efecto directo de la inmigración es el crecimiento anárquico y expansivo del área metropolitana de la Ciudad de México, que cuenta actualmente con 18 millones de habitantes, concentrando el 23 por ciento de la población nacional y el 50 por ciento de la actividad industrial del país.

A lo que el Dr. Vicente Sánchez agrega: "evidentemente México tiene características de una ciudad altamente industrializada con niveles de vida muy altos y muy bajos —esta contaminación es la más antigua, yo la llamaría de la riqueza y la pobreza".

El color del viento

"La contaminación atmosférica es el problema más grave que enfrenta la Ciudad de México debido a los procesos industriales, al gran número de vehículos que circulan y las grandes cantidades de polvo provenientes principalmente del desecado Lago de Texcoco, que en los meses de secas —febrero a marzo— coinciden además con el barbecho de las tierras agrícolas y originan una fuente de polvo que es transportada por el viento atravesando toda el área metropolitana", señala la Bióloga Ana Ma. Herrera, de la Facultad de Ciencias de la UNAM.

Este lago forma parte de las 22 mil hectáreas erosionadas que aportan 308 mil toneladas de partículas anualmente en forma de tolvaneras, que significan el 5 por ciento de las fuentes contaminantes.

Pero esta fuente es la menos contaminante. En la inauguración de la "I Reunión Nacional de Ecología", el Secretario de Desarrollo Urbano y Ecología del DDF, Eduardo Rincón Gallardo, señalaba que en la capital y zona metropolitana, con la concentración del 50 por ciento de la capacidad industrial, el 23 por ciento de la población y una circulación de 2 millones 500 mil automóviles, existe una producción anual de 3 millones 798 mil toneladas de partículas contaminantes, 10 mil de bióxido de azufre y 3 millones 800 mil toneladas de monóxido de carbono entre otras, que respiramos diaria y paulatinamente.

Según el Dr. Humberto Bravo, Jefe de la sección de Contaminación del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM "para evitar los efectos nocivos a la salud que se pueden presentar, nosotros pensamos que las primeras fuentes a controlar son el bióxido de azufre y las partículas; en segundo lugar y debido a sus emisiones de masas contaminantes, son los vehículos de combustión interna".

Tenemos entonces que dos son las fuentes artificiales que generan elementos contaminantes: las fijas, constituidas por la industria principalmente y las móviles, fundamentalmente vehículos.

En cuanto a las fijas, contribuyen en un 20 por ciento a la contaminación. Están conformadas por más de 130 mil establecimientos en el caso del área metropolitana de la Ciudad de México de los que 70 son los principales responsables del 85 por ciento de las emisiones contaminantes de la industria, entre los que se pueden citar fábricas de papel y cartón, cemento, celulosa, vidrio, laminadoras de metales, entre otros.

Las fuentes móviles por su parte son las causantes del mayor daño: un 75 por ciento de la contaminación atmosférica en el área metropolitana de la Ciudad de México, es producida por éstas. Se trata de vehículos, 83 por ciento de los cuales son particulares. La emisión contaminante provocada por los vehículos es resultado de varios factores, a saber: la calidad de la gasolina, el estado del motor y la velocidad de circulación.

Aunque parezca mentira, se ha comprobado que la circulación rápida provoca un decremento significativo en la emisión de monóxido de carbono. Sin embargo, en la capital apenas circulamos a 15 kilómetros por hora en promedio, mientras en Londres o París alcanzan velocidades hasta de 25 kilómetros por hora en promedio.

Estrechamente relacionado con las fuentes móviles, se encuentra el problema del ruido, causante de graves problemas en la salud. Se comprobó que la exposición a intensidades constantes entre 95 y 120 decibeles, disminuye la agudeza auditiva y origina estados nerviosos y de angustia.

Las principales fuentes ruidosas son los motores de gasolina y diesel, de los cuales 68 y 87 por ciento, respectivamente, rebasan los límites permisibles de ruido ubicados entre 80 y 85 decibeles.

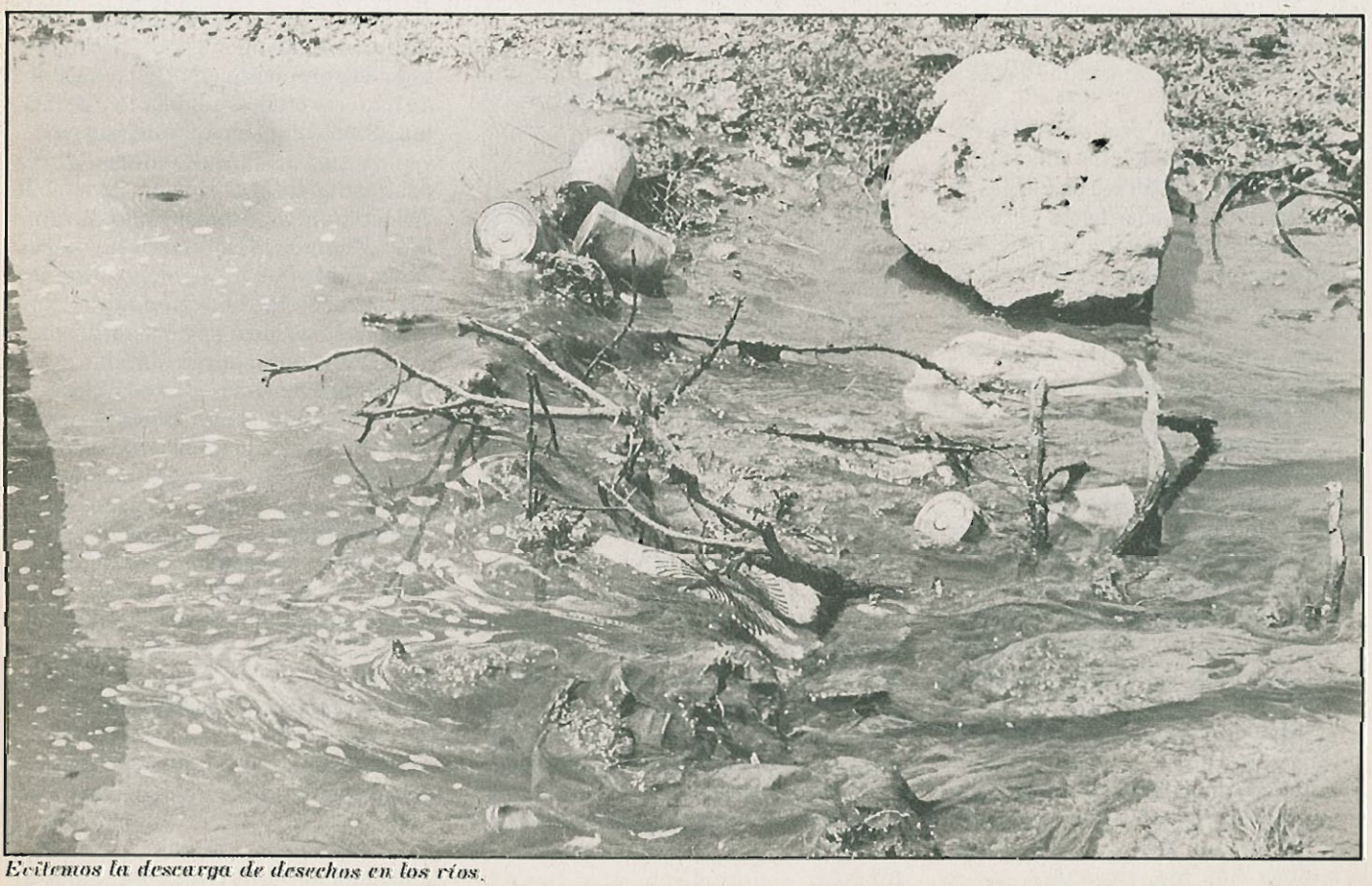
El primer cuadro de la ciudad es el sitio donde las intensidades de ruido son mayores, rebasando los 130 decibeles diariamente. Otras zonas bastante ruidosas son el Aeropuerto Internacional y las vías que dan salida a autobuses foráneos.

Más vale gota que dure...

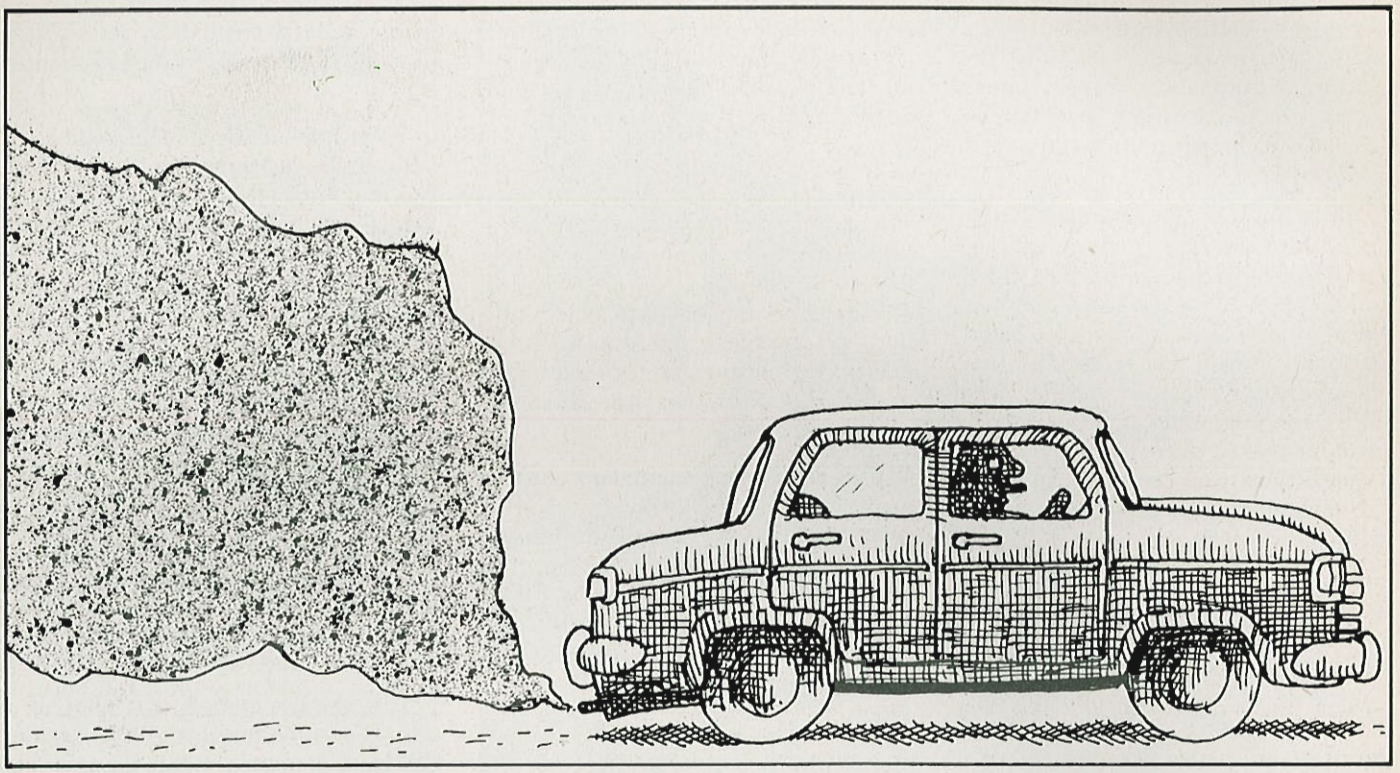
La contaminación del agua es el otro gran problema del área metropolitana de la Ciudad de México, que es abastecida en un 90 por ciento por aguas de origen subterráneo y en un 10 por ciento de origen superficial. De los 60 metros cúbicos que llegan por segundo a la ciudad, aproximadamente 40 no son reutilizados.

Dos grandes complejos son los surtidores de agua potable al DF: Lerma (1951) y Cutzamala (1982). Después de empleada el agua proveniente de estos

Foto: Verónica Bravo



Evitemos la descarga de desechos en los ríos.



complejos, se bombea a la zona sur, a la poniente y al ex-Lago de Texcoco, que según el Departamento de D.F., son las áreas más contaminadas en este rubro.

De acuerdo con esta dependencia, las causas principales de contaminación de las aguas son las descargas de aguas residuales hacia cauces y grietas, así como la acumulación de desechos sólidos sobre los cauces de los ríos, presas de almacenamiento y barrancas.

Debido al consumo irracional y a la consiguiente contaminación del líquido, se han originado dramáticos problemas como el de la zona chinampera de Xochimilco que "representaba un agrosistema con una alta producción agrícola por hectárea y que resultaba convenientemente rentable. Sin embargo, a causa de la irrigación de los cultivos con aguas negras, el rendimiento descendió drásticamente dejando a un elevado número de gente sin su fuente de empleo. Las tierras están abandonadas, la gente sin ocupación y un sistema tradicional de cultivo que prácticamente no dañaba en nada el ecosistema se perdió", (ver **Revista del Consumidor** No. 100), afirma la bióloga Ana Ma. Herrera.

Con los pies en la tierra

La contaminación del suelo en México es quizá el menos estudiado de los problemas de esta índole. Según declaraciones del Jefe del Departamento del D.F., Ramón Aguirre, en la Ciudad de México se generan 12 mil toneladas diarias de basura, de las que el 70 por ciento corresponden a fuentes domésticas, permaneciendo un volumen aproximado de 3 mil toneladas en lotes baldíos y arroyos.

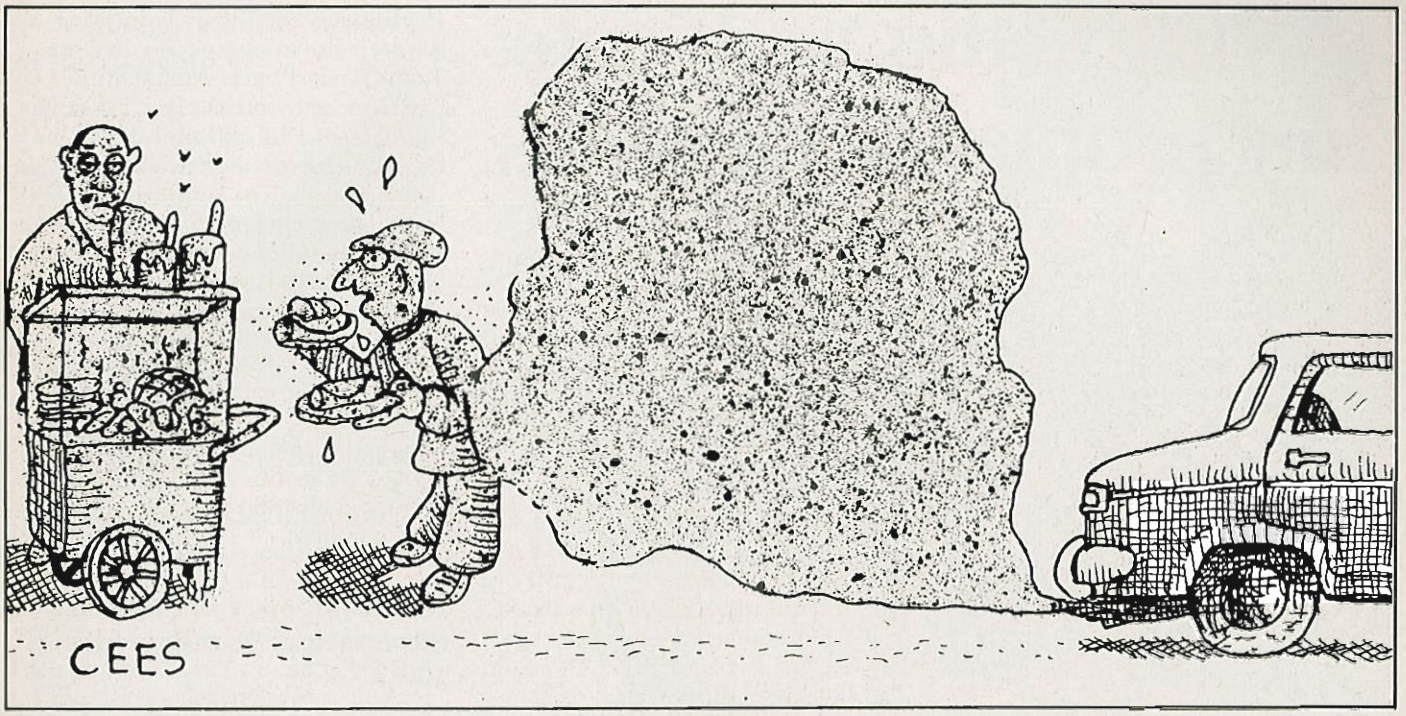
La biólogo Herrera, investigadora del laboratorio de Biogeografía explica que en el área metropolitana de la Ciudad de México solamente existe una planta de reciclo-composteo, con capacidad para procesar 700 toneladas/día de basura, siendo así que las restantes 10,300 toneladas, quedan expuestas en los tiraderos en donde la acumulación de desechos fermentables por la acción bacteriana, produce gases tóxicos e inflamables, que con el ascenso de la temperatura, pueden originar combustiones espontáneas como las ocurridas en Santa Cruz Meyehualco, de las que surgen gran cantidad de humo, gases y demás partículas nocivas.

Optimista sin embargo, el Dr. Humberto Bravo de la UNAM señala: "afortunadamente nuestra basura está todavía compuesta en un 50 por ciento de materia biodegradable, lo que facilita su descomposición y asimilación".

Por su parte, Gustavo Fernández del Castillo de la Dirección General de Telecomunicaciones, señaló durante la "I Reunión Regional de Ecología, Zona Centro", que "resulta paradójico que se pueda medir el grado de avance industrial de una nación entre otras manifestaciones, por la cantidad de residuos provenientes de toda clase de envases", y agregaba: "es muy cómodo resolver el problema de los costos de producción, distribución y consumo de cualquier artículo a costa de los servicios municipales, ya que los envases, pañales, empaques y otros artículos desechables, transfieren la problemática de su desuso al consumidor".

Antes de que nos consuma

Antes que la contaminación llegue a consumirnos, tenemos que abatirla, pero quizá usted se pregunte: ¿yo como consumidor qué tengo que ver? Pues mucho. Sobre todo en lo que al



último punto se refiere: "A mayor consumo de bienes y servicios, obviamente mucha mayor producción y por tanto mayor contaminación en los receptores de sustancias contaminantes: agua, tierra y aire", señala la bióloga Herrera.

La manifestación más evidente de la relación entre consumo y contaminación es la basura, algo así como el cadáver del consumo: "en muchos casos el consumidor no tiene opción, como en la compra de automóviles, cuyos motores fueron diseñados para utilizarse a alturas más bajas que los 2,200 metros sobre el nivel del mar que tiene la Ciudad de México", afirma la bióloga Ana María Herrera.

Los entrevistados coincidieron en remarcar que el empleo de productos desechables es altamente nocivo, ya que coadyuva en gran medida la incrementar la basura. Asimismo, afirmaron que la compra de éstos, representa una erogación muy alta, ya que llegan a costar hasta el triple los productos en envase desechable. "Es probadísimo, por ejemplo, que una botella da 18 vueltas al público, mientras que una no retornable se tira, lo que representa 18 botellas por cada vez" señala el Dr. Bravo.

Para el Dr. Adip Zabag del Instituto Mexicano de Ecología y Calidad de Vida, la contaminación provocada por el consumo de ciertos productos, es resultado de "una contaminación mental, originada por miles de anuncios. Proveniente también de un proceso de aculturación efectuado por la "cultura dominante" que nos transmite su moda, sus hábitos y nos hace creer que lo de allá es lo mejor".

¿Qué podemos hacer?

La mayoría de los enterados en el tema, coinciden en señalar a la educación como la mejor alternativa para enfrentar el fenómeno; contemplan la elaboración de planes de estudio que incluyan como materias obligatorias las del medio ambiente desde la primaria, según algunos; pero debe tratarse de programas serios hechos por expertos.

En el caso de la industria, según la bióloga Ana María Herrera, "una opción sería la implantación de filtros que eviten en gran medida la contaminación por gases, así como el reciclaje de las aguas y basuras".

Para los automóviles, se recomienda usarlos lo menos posible. Afinar el motor permanentemente y evitar al máximo la circulación con uno o dos tripulantes solamente. Se podrían establecer rutas que permitan el transporte común de varias personas, como familiares, vecinos o amigos.

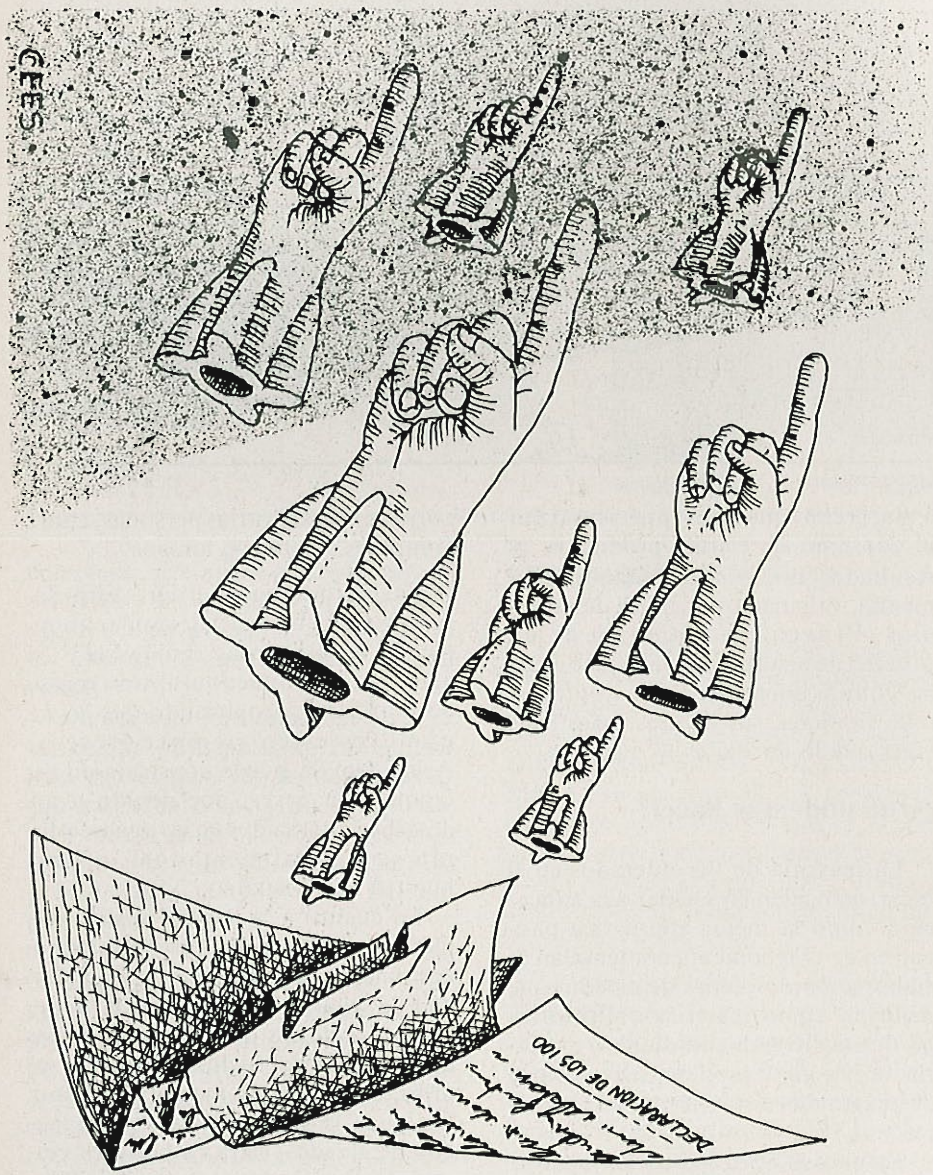
Respecto al agua, el Dr. Adip Zabag propone un reciclaje similar al empleado en las "casas ecológicas": "el agua que se tire puede utilizarse regando un huerto, propiciando que las legumbres estén siempre frescas. Asimismo, se puede construir un estanque con peces, que debido a los desechos contenidos en las aguas, estarán siempre alimentados", afirma nuestro entrevistado.

En cuanto a la basura, según Fernández del Castillo, "es importante convencer a la población de la necesidad de separar los desperdicios biodegradables de los que no lo son". Los del primer caso, inclusive, pueden ser utilizados como un magnífico abono. Sin duda la creatividad es fuente inagotable de ideas para emplear los empaques o productos desechables, latas como macetas, botellas como adorno, etcétera.

"Se ha dicho y me parece muy bien —afirma el Dr. Sánchez— que la contaminación es una responsabilidad de todos, porque todos tenemos algo que ver con esto". Los efectos de la contaminación ya se dejan sentir con fuerza, es hora de tomar conciencia del mal: la decisión es nuestra.

El medio ambiente: un problema de todos

Raúl Silva



El primero de marzo de 1985, distintos periódicos nacionales hicieron pública la "Declaración de los 100", en la que un grupo de intelectuales y artistas se pronunciaron contra el deterioro ambiental de la Ciudad de México y al mismo tiempo propusieron una serie de medidas para combatirlo. A esa Declaración han seguido distintos actos públicos: se inauguró la "Exposición de los 100" en el Foro de Arte Contemporáneo; se han realizado conferencias, recitales de poesía, programas de radio y televisión; también han establecido contacto con las autoridades responsables del Gobierno y tienen en proyecto nuevas actividades.

Entre los firmantes de la Declaración se encuentran Gabriel García Márquez, Elena Poniatowska, Carlos Fuentes, Francisco Toledo, Manuel Alvarez Bravo, Fernando Benítez y Juan García Ponce. Amparados en su prestigio, estos intelectuales buscan influir no sólo en las autoridades, sino también en la opinión pública, porque el daño ecológico, la destrucción ambiental de la ciudad no es un problema individual, no es un problema privativo de los artistas. La ciudad nos atañe a todos los que la habitamos.

En la entrevista que presentamos, uno de los promotores del movimiento, el escritor Homero Aridjis, expone las intenciones, logros y proyectos de esa acción colectiva del "Grupo de los 100", como a sí mismos se denominan.

¿De dónde nace la idea que dio origen al "Grupo de los 100"?

Es una idea que nace de la contaminación misma. Desde hace tiempo yo había sentido, como muchos ciudadanos que habitamos esta ciudad, la frustración cotidiana de vivir en una zona altamente inficionada, sin que al paso de los meses y los años se hiciera algo. La idea activa nació el pasado mes de febrero, cuando en un periódico leí una carta donde el escritor Ramón Xirau, frustrado y desesperado, se quejaba de la contaminación. Me di cuenta que tanto él como yo, en diferentes puntos de la ciudad, estábamos experimentando la misma frustración, la misma irritación, la misma desesperación ante el problema y se me ocurrió que todos los que nos enfrentábamos a él deberíamos estar juntos. La mejor manera de lograr eso era a través de una declaración conjunta. Como soy escritor, mi medio más adecuado es el cultural y me comuniqué con otros dos escritores, el mismo Ramón Xirau y José Emilio Pacheco, para que me apoyaran en la Declaración. Ellos me pidieron que la redactara, luego comenzaron a reunirse firmas y el texto se fue haciendo colectivo, porque todos aportaban sus ideas: unos hablaban del polvo fecal, del problema de las cementeras, otros de la refinería de Azcapotzalco, el ruido, en fin, las quejas eran interminables.

¿Por qué hasta ahora aparece un movimiento así?

Las cosas tienen que comenzar alguna vez, lo inexplicable es que no se haya hecho antes, que no existiera una declaración, una acción sistemática contra la contaminación. Creo que en México muchas cosas se nos han impuesto: se nos impuso la crisis, la deuda externa. La mayoría no opina y los intelectuales, que forman un sector articulado y consciente, necesitan tomar posiciones más activas en los asuntos del país. Además, tienen una credibilidad ante la gente y eso es importante.

Después de la "Declaración de los 100" ¿qué respuesta han tenido?

A nivel público repercutió en toda la República cuando tuvimos la "Exposición de los 100" en el Foro de Arte Contemporáneo. Llegaron delegaciones de Pátzcuaro a exponer que el lago se está muriendo, vinieron de Quintana Roo, de Oaxaca y de varias partes más. También hemos tenido una buena cobertura a través de los medios de comunicación y así se ha dado a conocer el movimiento. Por ejemplo, la entrevista con Ricardo Rocha en "Para gente grande" tuvo muchísima repercusión, porque fue vista en todo el país y en Estados Unidos. El doctor Fernando Césarman, José Luis Cuevas y yo estuvimos en "24 horas". En el Canal 11 se transmitió un encuentro con diferentes pintores e intelectuales. Radio-UNAM también nos ha dedicado algunos programas.

¿Y por parte del Estado?

A nivel de Gobierno tuvimos una reunión con el Secretario de Programación y Presupuesto, el Regente de la Ciudad, el Secretario de la SEDUE y otras autoridades. El Secretario de Programación manifestó que el licenciado De la Madrid les había pedido que dialogaran con nosotros. Ese día, durante una comida, a mí me tocó exponer la posición del grupo. Propusimos ocho medidas para realizar acciones concretas que intenten resolver el problema, en cierto grado, porque es muy vasto y no se puede pedir una resolución total. Haciendo un análisis de la situación, concluimos que se tienen que tomar ocho medidas y son estas: 1) Que PEMEX quite el plomo de la gasolina y el azufre del diesel. 2) Que el Departamento Central resuelva el problema de los basureros al aire libre, que se recicle la basura y que se proceda contra los desechos tóxicos. 3) Que se controle el ruido y el humo de los camiones Ruta 100, los materialistas y los foráneos. 4) Que sea efectiva la salida de la ciudad de las cementeras, las papeleras, la refinería de Azcapotzalco y las industrias más tóxicas, que están perfectamente identificadas por la SEDUE. 5) Que se realice una rehabilitación más sistemática de las zonas verdes, como el Ajusco, Chapultepec, el Desierto de los Leones. 6) Que el Departamento Central aplique un control al uso indiscriminado de vehículos particulares y se fomente el transporte público. 7) Que se apliquen leyes más drásticas a los que contaminan, con el principio de que "quien contamina paga", porque hasta ahora los responsables de matar un río, un lago, de talar los bosques, gozan casi de una completa impunidad, porque en materia ecológica estamos viviendo bajo leyes prehistóricas, casi bárbaras. 8) Que exista un derecho a la información, es decir: que se hagan públicos los niveles de contaminación en la ciudad. Muchas veces hay zonas en estado de emergencia y la población no lo sabe, cosa que es criminal. Con esto, nosotros estamos pidiendo que se apliquen medidas efectivas, medidas urgentes para el control de la contaminación.

¿Cuál fue la reacción de los funcionarios, particularmente del Secretario de la SEDUE?

El dijo que era factible tomar esas medidas, pero hace falta que también lo declare el Regente de la Ciudad, el Director de PEMEX y el Gobernador del Estado de México, porque hay bastantes cosas que a ellos les competen. Hasta ahora, en el problema de la contaminación, las palabras han hablado más alto que las acciones y lo que nosotros buscamos es que esa posición se invierta y que las acciones hablen por sí mismas. La lucha contra la contaminación se ha quedado en discursos y

planes que nunca se han cumplido y eso debe cambiar.

¿Han encontrado algún tipo de resistencia hacia sus propuestas?

Hasta ahora la resistencia ha sido la del avestruz: los que contaminan han escondido la cabeza, para que no pase nada. Quizá cuando aparezcan las medidas efectivas, si se llegan a tomar, entonces seguramente se darán reacciones más activas. Con la cuestión del plomo en la gasolina, PEMEX está propagando la contaminación no sólo en esta ciudad sino en todo el país y eso se puede controlar a través de una decisión económica y técnica de la paraestatal: se trata de una decisión del Gobierno.

¿Por qué aparece una declaración de artistas y no una declaración de ciudadanos, que además son artistas?

Porque es gremial. Yo soy un escritor y mi medio natural es la literatura, es allí donde conozco más gente. Pero eso no impide que existan otras declaraciones. Nuestro punto de vista es que cada sector debe hacer un llamado o tomar una posición ante el problema.

Reducir la polución

Ya que el 75 por ciento de la contaminación ambiental proviene de los automotores particulares, es necesario que quienes manejan tomen en cuenta las siguientes recomendaciones elaboradas por PEMEX, en un intento por evitar la alteración de las adversas condiciones atmosféricas de la Ciudad de México:

* Mantenga afinado su vehículo
* Cuide la lubricación del motor
* Verifique regularmente el ahogador automático
* No use sustitutos del tapón del tanque de gasolina
* Cuide la presión de inflado de las llantas
* Verifique la alineación de las ruedas delanteras
* No espere vaciar el tanque para llenarlo
* Mantenga el nivel adecuado de agua en el radiador
* No bombee el pedal del acelerador antes de arrancar
* Evite los arranques rápidos y las frenadas bruscas
* No mantenga el motor encendido con el vehículo detenido
* Evite las altas velocidades y no haga cambios innecesarios de velocidad.

Si usted desea colaborar a reducir la contaminación, ponga en práctica estas simples recomendaciones y use menos su automóvil, así participará de una forma efectiva para mejorar el medio ambiente. En nuestras manos se encuentra parte de la solución.

Creo que los arquitectos podrían aportar mucho informándonos acerca de los efectos de la contaminación en los monumentos históricos. También sería importante que los médicos se unieran, para que todos sus estudios privados fueran conocidos y entonces existiera un mayor conocimiento de los daños provocados por la contaminación. El problema afecta a todos, a los obreros porque están directamente involucrados por su proximidad física, pero todos los habitantes de una zona contaminada también sufren los efectos de la infición industrial.

A diferencia de Europa ¿por qué en México no aparecen movilizaciones masivas, con la participación de distintos sectores sociales, que se declaren contra la contaminación?

Creo que la diferencia es ésta: en Europa la mayor parte de los ciudadanos están conscientes del problema de la contaminación, tienen educación, información que les hace saber de qué se trata. Un estudiante, un ama de casa, un obrero, las gentes del gobierno, los industriales tienen un nivel de información que permite que la participación sea posible. En cambio en México, los obreros de una fábrica, altamente contaminante y nociva para su salud, muchas veces ignoran el peligro en el que viven o no quieren verlo; también, los moradores de ciertas colonias cercanas a las industrias, desconocen que se está inficionando el aire y los alimentos que consumen. Esa es la diferencia y nuestra posición es la de tratar de concientizar, en nuestra medida, al gobierno y a la gente. Como intelectuales, tenemos una credibilidad ante la población, por el prestigio social, la trayectoria moral y por nuestra independencia. Entonces, creemos que nuestras opiniones pueden ser oídas y creídas por la gente.

* * *

La fuerza de los "100" esta en su independencia de cualquier partido político o grupo cultural. Nosotros sabemos que el problema de la contaminación puede canalizarse políticamente, pero nuestra intención, para que el movimiento sea libre, es mantenernos alejados de cualquier partido. Muchos de los firmantes de la Declaración pueden pertenecer a algún partido, porque como ciudadanos pueden hacer lo que quieran. Simplemente, como grupo, queremos mantener una independencia, para que entre nosotros mismos nos entendamos. El problema es la contaminación.

¿Qué reacciones esperan por parte del Gobierno?

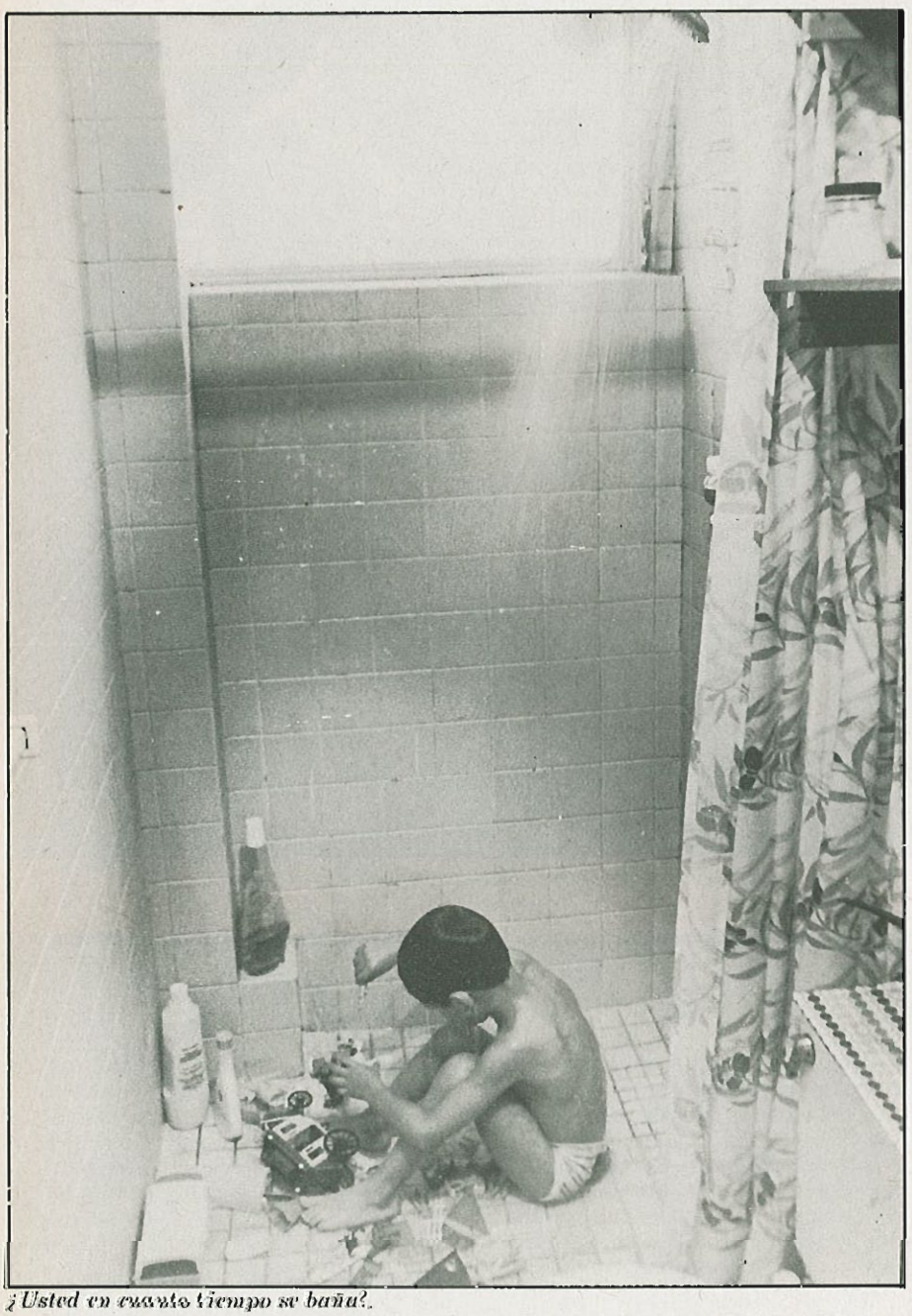
La acción que esperamos es que se tomen medidas contra la contaminación. El problema es técnico, concreto y sabemos que las autoridades responsables ya tienen estudios sobre cada aspecto de la contaminación, con costos económicos, políticos y sociales, para aplicarlos en el momento de una decisión política. Nosotros no podemos tomar medidas que no nos corresponden.

La ciudad se ha vuelto inhabitable, en cualquier momento puede ocurrir un desastre ecológico y no sólo en la ciudad sino en todo el país. Por la congestión humana y la concentración industrial, en la ciudad es más posible un desastre ecológico, pero todo el país nos concierne de una manera inmediata. Si los ríos, los lagos, los bosques se acaban, si el mar se inficiona ¿de qué vamos a vivir? Cuando la tierra se erosione y todo esté acabándose ¿qué va a pasar? La contaminación es un problema económico, social y político, en el presente y en el futuro inmediato.

¡Aguas con el agua!

Oscar Romero

Foto: Carlos Macías



¿Usted en cuanto tiempo se baña?.

A pesar de que traer un vaso adicional de agua al Distrito Federal tiene un costo de 1 millón 250 mil pesos y no obstante que 3 millones de capitalinos carecen de este líquido vital, cada hora que pasa desperdiciamos 21 millones 500 mil litros de agua en esta ciudad.

Los capitalinos que contamos con redes de abastecimiento de agua, de acuerdo con estudios del ingeniero Jaime De Hoyos, investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana, desperdiciamos un promedio de 80 litros de agua por persona diariamente en diferentes actividades.

¿Usted en cuánto tiempo se baña? Cuatro minutos bastan para bañarse bajo una regadera. Según estudios de la Dirección de Construcción y Operación Hidráulica del DDF, los capitalinos bañistas derrochamos el agua, en promedio, durante veinte minutos más.

Datos proporcionados por el Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, indican que del total de agua que se consume en las casas habitación, 40 por ciento se utiliza en sanitarios, 30 por ciento en regaderas, 15 por ciento en lavado de ropa, 6 por ciento para limpieza de utensilios y sólo 5 por ciento para beber y cocinar, y el 4 por ciento restante para actividades diversas.

La carencia y el despilfarro de este líquido son una constante en la población capitalina. Encuestas realizadas por la Secretaría de Programación y Presupuesto revelan que los estratos de mayores ingresos consumen 40 veces más agua que los de escasos recursos, a causa de que la utilizan en muchas ocasiones para regar "a manguerazos" sus jardines y patios, además del derroche en el lavado de sus autos. El agua se agota, pero no para todos, tan sólo el 9 por ciento de los usuarios (entre ellos las grandes industrias), consumen el 75 por ciento del agua que llega al DF.

El despilfarro y la sobreexplotación de pozos, tienen a 3 millones de capitalinos sin agua. Las autoridades del DDF estiman que hay un déficit de abastecimiento de agua del orden de 2 mil 500 litros por segundo. Los fundadores de Tenochtitlan (que se asentaron en las márgenes cristalinas del lago) jamás se hubieran imaginado que esta ciudad tendiera a presentar un panorama desértico y agobiante.

El Distrito Federal ya perdió el 99 por ciento de su área lacustre. A pesar de que la ciudad no cuenta con una fuente fluvial de importancia y que subir un metro cúbico adicional de agua a esta ciudad tiene un costo de 5 mil millones de pesos, el 30 por ciento del caudal que llega a esta capital se desperdicia por fugas, desperfectos en las tomas e instalaciones, así como por el consumo excesivo de los habitantes, informa la SARH.

¿Por qué ya no se puede exprimir al DF? Salvo el caudal del Ajusco, las fuentes citadinas de agua se agotaron.

La mancha urbana llegó a los límites de las zonas donde se efectúa la captación de aguas pluviales, que son la fuente principal de recarga de los mantos acuíferos y de las que se extrae la mayor parte del agua que utiliza la ciudad.

La recarga de estos mantos se realiza por las filtraciones a través de grietas y de terrenos que absorben el agua de las lluvias, gracias a la acción protectora de los árboles que evitan la erosión del terreno. Los árboles, además, permiten conservar la humedad del suelo y reducen la evaporación.

Sin embargo, la ciudad pierde mil hectáreas de bosques anualmente y el 71 por ciento de su suelo se encuentra en avanzado proceso de degradación ecológica. En lugar de árboles, la mancha urbana ha sembrado 42 mil hectáreas de asfalto y cemento.

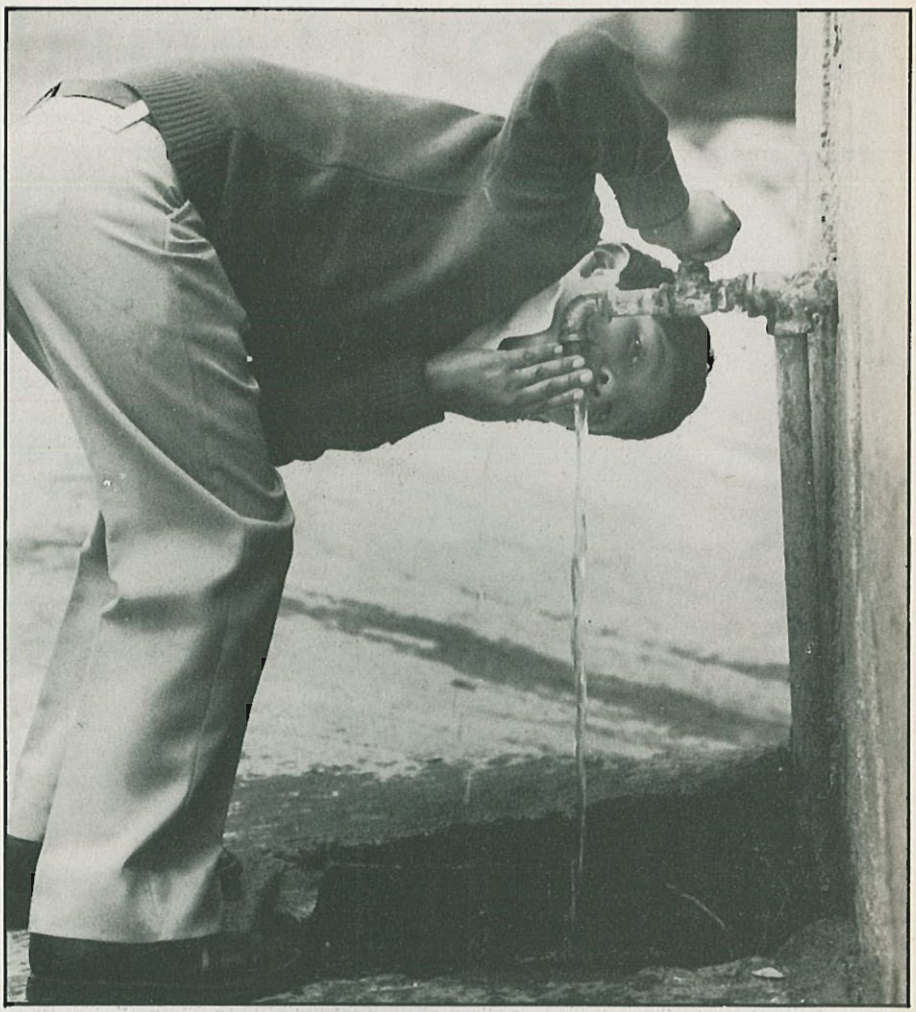
El consumo de agua en la zona metropolitana de esta ciudad, pasó de 7 metros cúbicos por segundo en el año de 1940, a 60 metros cúbicos en 1983. "Sin ser alarmistas, más bien siendo optimista —señala Jaime De Hoyos—, de no actuarse de inmediato y responsablemente, la escasez de agua, que ya se resiente, se agravará sobre todo para los capitalinos del año 2000. Se estima que para ese entonces, la zona metropolitana crecerá de 1200 a 1700 kilómetros cuadrados y otros 8 millones de sedientos capitalinos engrosarán la población de la ciudad.

Datos del Plan de Reordenación Urbana y Protección Ecológica (PRUPE) señalan que actualmente existe un suministro de 60 metros cúbicos por segundo de agua a la zona metropolitana, en tanto que para el año 2000 las necesidades de abastecimiento de este líquido se duplicarán.

Por lo pronto, comenta el Ing. Juan Manuel Martínez, Director de Construcción y Operación Hidráulica del DDF, en vista de la enorme sangría económica que representaría traer más agua, la política del gobierno es aprovechar al máximo la ya existente. Las campañas se intensifican en dos aspectos: reparar las instalaciones de distribución y concientizar a la población sobre el ahorro del agua.

Se impone detener el crecimiento de esta urbe, continúa el especialista, "estamos dando los primeros pasos para ello, existen tanto el Plan Rector, co-

Foto: Javier Vallejo



No está por demás recordarle que el agua es indispensable para nuestra vida.

Reporte las fugas de agua

No está por demás recordarle que el agua es indispensable para nuestras actividades diarias. No desperdicie ni una gota.

—Reporte las fugas del medidor, los tubos, las uniones o la válvula de la toma domiciliaria a los teléfonos de la Oficina de Medidores, de la Dirección General de Construcción y Operación Hidráulica. En el Distrito Federal el servicio es gratuito.
541-53-93 541-53-94 541-53-95

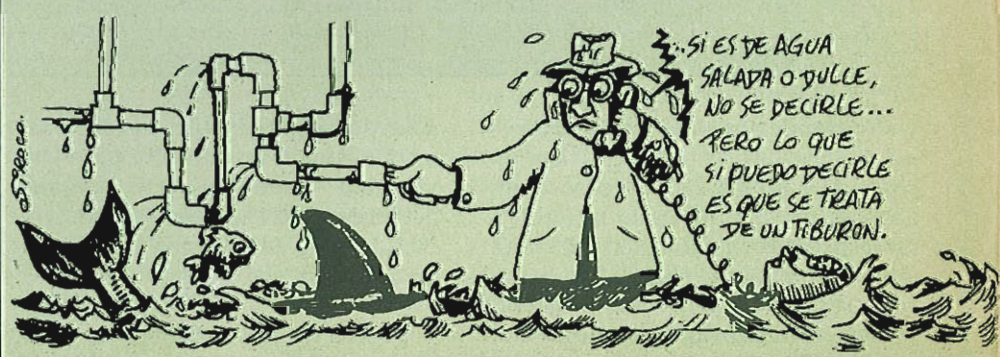


Foto: Carlos Macías

A cubetazos nos acabamos el agua.

—Si se trata de fugas en las calles, parques, jardines o lugares públicos del Distrito Federal, llame a la Oficina de Operación Hidráulica de su Delegación:

Alvaro Obregón	548-94-10	548-50-19
Azcapotzalco	561-09-03	
Benito Juárez	52-03-78	559-84-70
Coyoacán	554-60-75	554-84-83
Cuajimalpa	570-32-23	570-14-21
Cuauhtémoc	583-73-94	583-70-10
Gustavo A. Madero	781-01-08	
Iztacalco	657-93-06	
Iztapalapa	582-01-02	581-29-18
Magdalena Contreras	652-02-97	568-48-33 ext. 34
Miguel Hidalgo	520-55-20	520-27-82
Milpa Alta	400-70	400-71
Tláhuac	204-44	204-48
Tlalpan	573-12-19	655-11-42
Venustiano Carranza	768-32-77 ext. 130	
Xochimilco	676-27-54	

O comuníquese al Centro de Información y Quejas de la Dirección General de Construcción y Operación Hidráulica, a los siguientes teléfonos, en donde además le proporcionarán cualquier información referente al Sistema Hidráulico de la Ciudad.

578-24-20	588-23-70	588-25-88
578-28-14	588-23-80	588-34-85

mo el Sistema Cutzamala. Este sistema entró en su segunda etapa que contempla el aprovechamiento de 19 metros cúbicos por segundo de agua de la cuenca alta del Río Cutzamala. La tercera etapa del proyecto, en 1986, permitirá abastecer de otros 3 metros cúbicos por segundo a la ciudad y de otros 3 a la zona conurbada del Estado de México.

"Para proteger los nuevos caudales de agua que lleguen al DF, se piensa diseñar nuevos modelos de sanitarios con capacidad de 4 a 6 litros de descarga (el diseño estandarizado actualmente es de 15 litros del líquido en cada desagüe), lo que podría abatir la escasez de agua en un promedio de 5 a 7 mil litros por segundo."

Además, las autoridades del DDF pusieron en marcha una campaña de reparación de tuberías y fugas domiciliarias en todo el Distrito Federal. Hasta la fecha, han reparado 25,029 tuberías en esta ciudad y se han dado a la tarea de construir aditamentos para ahorrar agua del consumo domiciliario.

Por último, para racionalizar el consumo de este líquido, las autoridades hacendarias decretaron una Ley de Ingresos del DDF, que, entre otras disposiciones, establece aumentos que van del 12.5 al 50 por ciento en las tarifas de consumo de agua.

La Ley que entró en vigor a partir del 1o. de enero de este año, establece que para las viviendas de interés social que cuenten con una tubería no mayor de 13 mm. y que consuman de 0 a 40 metros cúbicos de agua, pagarán 500 pesos. A partir de esta cifra, pagarán 22 pesos por metro cúbico que se excedan, hasta llegar a 60. De esta cantidad hasta 90 metros cúbicos de consumo, la tarifa será de 940 pesos más 35 pesos por metro excedido. Finalmente, de 90 metros cúbicos de agua consumidos en adelante, pagarán 1,990 pesos más 45 pesos por cada metro de más.

Los consumidores que cuenten con tuberías mayores de 13 mm., pagarán tarifas un 30 por ciento más elevadas que las anteriores.

Las autoridades del DDF, señala el Ing. Juan Manuel Martínez, proporcionan estos datos para que los consumidores tomen conciencia del problema y traten de ahorrar agua cotidianamente.

¿Qué prefiere? Pañales de tela o desechables

Oscar Romero

Foto: Carlos Macías

Pañales desechables: prácticos pero contaminantes.

¿Pañales desechables o de tela? He aquí el dilema que enfrentan los padres de familia durante los primeros dos y medio años de vida de su bebé.

La mujer, en quien por lo general recae la responsabilidad de realizar los cerca de siete mil cambios de pañal que requiere el bebé durante ese periodo de vida, tiende actualmente a favorecer el uso de los pañales desechables.

Contaminantes, caros, pero prácticos, los pañales desechables han expandido considerablemente su mercado durante los últimos años. La incorporación de la mujer al trabajo remunerado, la exigencia de este tipo de pañales por parte de las guarderías y la comodidad que representan inclu-

so para las "amas de casa", han favorecido la demanda de este tipo de producto.

Sin embargo, a largo plazo la diferencia en costo entre comprar pañales desechables o de tela resulta ser bastante elevada.

Investigaciones realizadas por la Dirección Técnica del Instituto Nacional del Consumidor (INCO), revelan que si se utilizan pañales desechables durante los primeros dos años y medio de un bebé —considerando que el precio promedio actual de un pañal es de 38 pesos— los padres de ese pequeño desembolsarían 266 mil pesos aproximadamente, durante ese lapso.

Pero si se utilizan pañales de tela (que duran todo el tiempo que los niños requieren de ellos y por tanto significan una única inversión), los padres de ese bebé sólo tendrían que desembolsar 12 mil pesos para adquirir cuatro docenas de pañales dobles (gruesos y delgados). Es decir, el ahorro de 2 años y medio sería de 254 mil pesos. Incluso si a esta inversión le agregamos el pago teórico de las horas que se invierten en lavarlos diariamente (141 mil pesos) y el gasto en detergente, suavizante y energía eléctrica (30 mil pesos), la inversión total de la familia que compra pañales de tela para su bebé sería de 183 mil pesos.

Con base en los cálculos de la Dirección Técnica del INCO, se observa que el ahorro para la familia que compra pañales de tela es, durante los primeros dos y medio años de vida del bebé, de 83 mil pesos, es decir, 33 mil pesos anuales, considerando un supuesto pago de 141 mil pesos por lavadas, que no necesariamente tiene que desembolsarse.

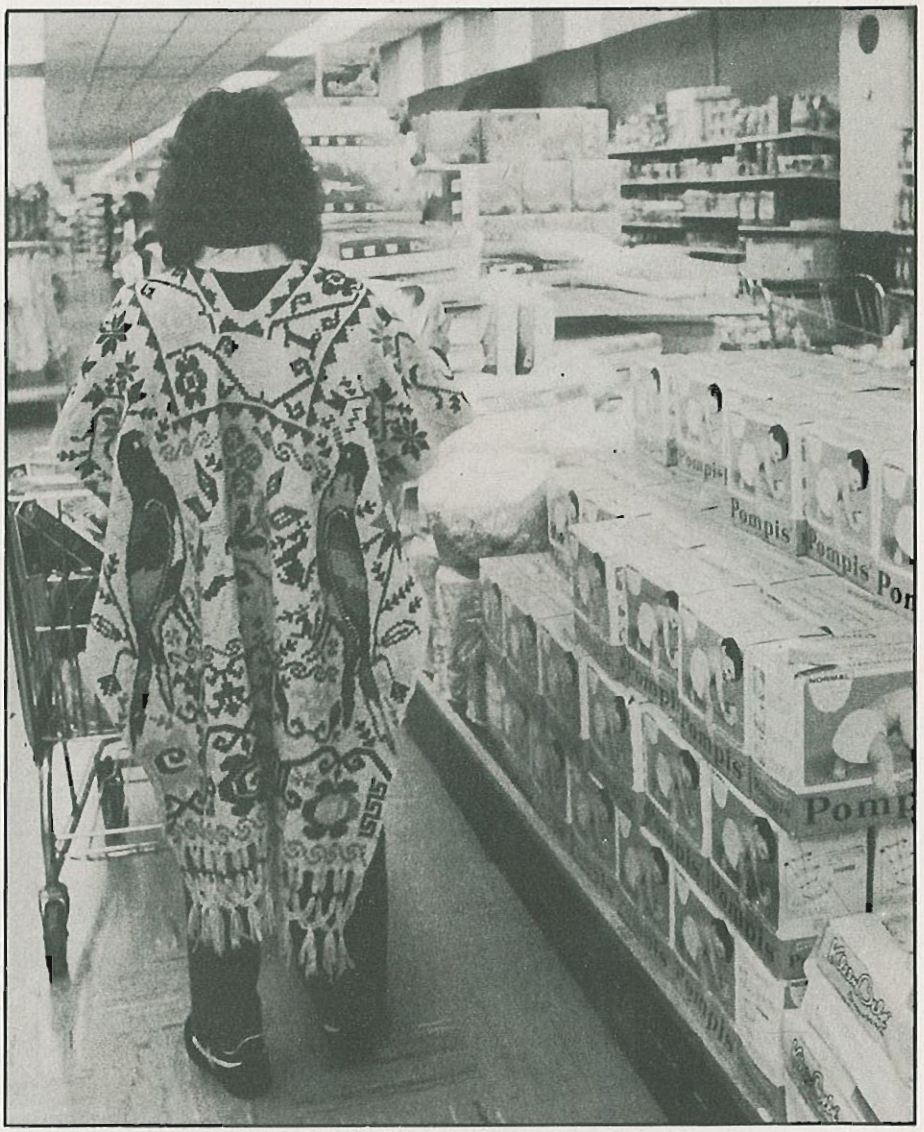
¿Qué tipo de pañal adquiere?

En una encuesta realizada por el Departamento de Economía del INCO, aplicada a 396 madres de familia en el Distrito Federal, se observaron algunas preferencias y motivaciones para decidir sobre el tipo de pañal que usan sus hijos.

Aunque se aclara que la encuesta no es representativa de la población de madres del DF, de alguna manera resulta indicativa.

Cabe señalar que la encuesta se realizó entre mujeres de la clase media y se llevó a cabo en algunas guarderías, clínicas pediátricas y lugares de venta.

Foto: Verónica Bravo



¿Usted de cuáles adquiere? Desechables o de tela.

Del total de personas entrevistadas (396), se observó que el 54 por ciento prefiere utilizar pañales desechables y tan solo un 14 por ciento, de tela. El resto (32 por ciento) utilizan en forma combinada ambos tipos de pañal.

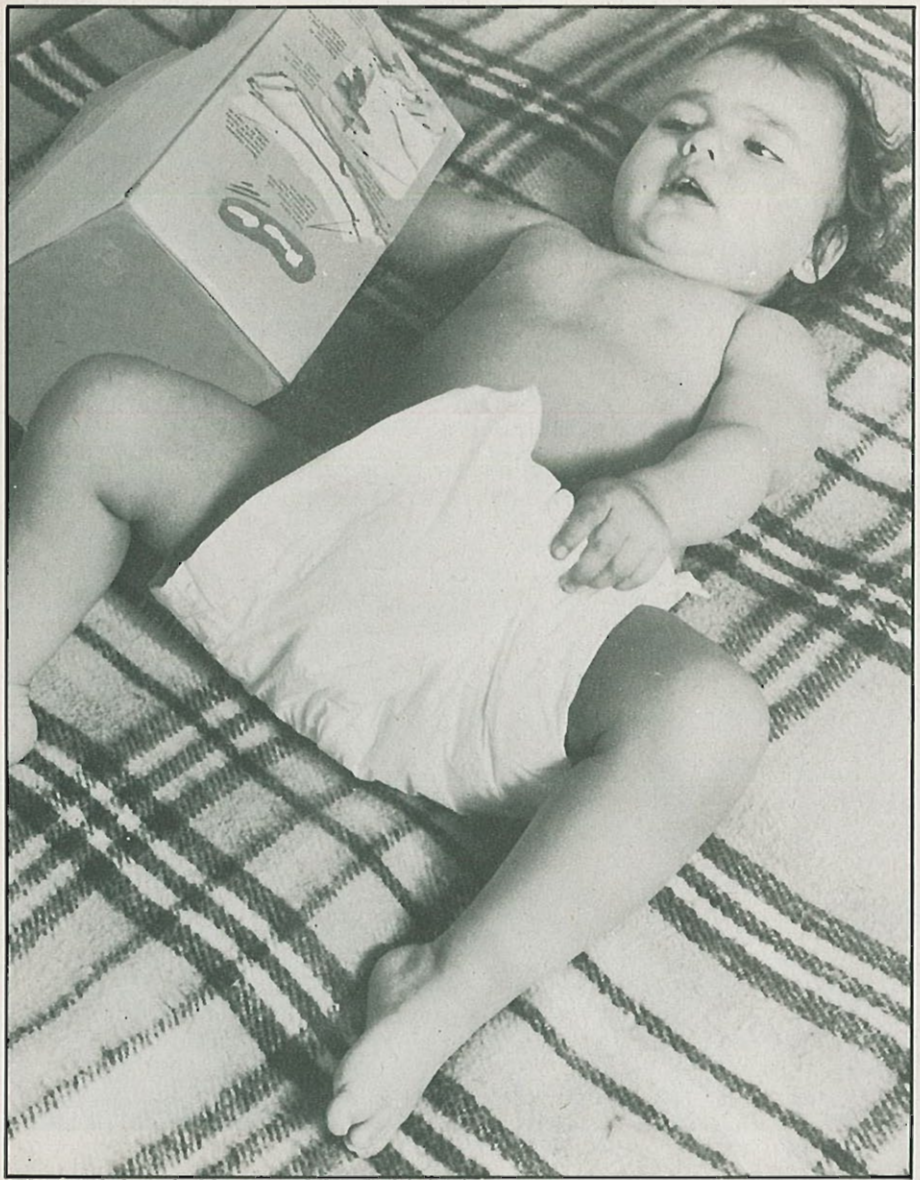
En las entrevistas realizadas se detectó que la comodidad que representa la utilización de pañales desechables no solo es importante para aquellas madres que trabajan y/ o estudian, sino también para aquellas que trabajan en las labores de su hogar.

En la encuesta se trató también de determinar si las personas que tenían lavadora se inclinaban a comprar pañales de tela. Sin embargo los resultados demuestran que poseer lavadora o carecer de ella no guarda relación con la selección y preferencia del tipo de pañal.

Dicho estudio revela que de las madres que utilizan pañal desechable, el 87 por ciento tenían lavadora en sus hogares. Asimismo, de las que prefieren de tela, el 69 por ciento tenían este tipo de aparato.

Por tanto, parece ser que las razones para elegir entre los diferentes tipos de pañales, son otras. Las mujeres prefieren los pañales desechables por: la comodidad que ofrecen, porque tienen que trabajar fuera de casa (y en las guarderías les exigen este tipo de pañal) y, finalmente, porque prefieren

Foto: Carlos Macías



El pañal desechable no es del todo higiénico

Encuesta a 396 personas por estrato socioeconómico y tipo de pañal adquirido

Tipo de pañal	Estrato socioeconómico			TOTAL
	medio alto	medio medio	medio bajo	
Desechable	70%	59%	21%	54%
Tela	9%	10%	30%	14%
Ambos	21%	31%	49%	32%

dedicar su tiempo a otras actividades que al lavado de pañales de tela.

En la citada encuesta también se detectó que en términos generales, el número mínimo de pañales utilizados durante el día aumenta cuando se usan únicamente de tela y, por el contrario, disminuye cuando se usan desechables.

Esto se podría interpretar de la siguiente forma: cuando se utilizan pañales de tela, la madre puede detectar más rápidamente cuándo el bebé requiere de cambio de pañal, mientras que al emplear desechables, por las características propias de estas prendas, no es tan rápida la detección, lo que puede causar rozaduras a la piel del bebé.

Destino de los pañales desechables

Los pañales desechables que tan tiernamente se anuncian resultan ser materiales sintéticos altamente contaminantes, pues cuando se arrojan a la basura, no se pueden desintegrar con facilidad, debido a que los elementos que sirven para su fabricación no son biodegradables.

En los tiraderos de basura, los pañales desechables se han multiplicado considerablemente durante los últimos años. Además, en la mayoría de los casos, son arrojados con materia fecal, lo que los transforma en grandes focos contaminantes.

Es recomendable por ello, que las personas que recurran al empleo del pañal desechable, antes de arrojarlo a la basura, traten de separar la materia fecal y la tiren a su sanitario.

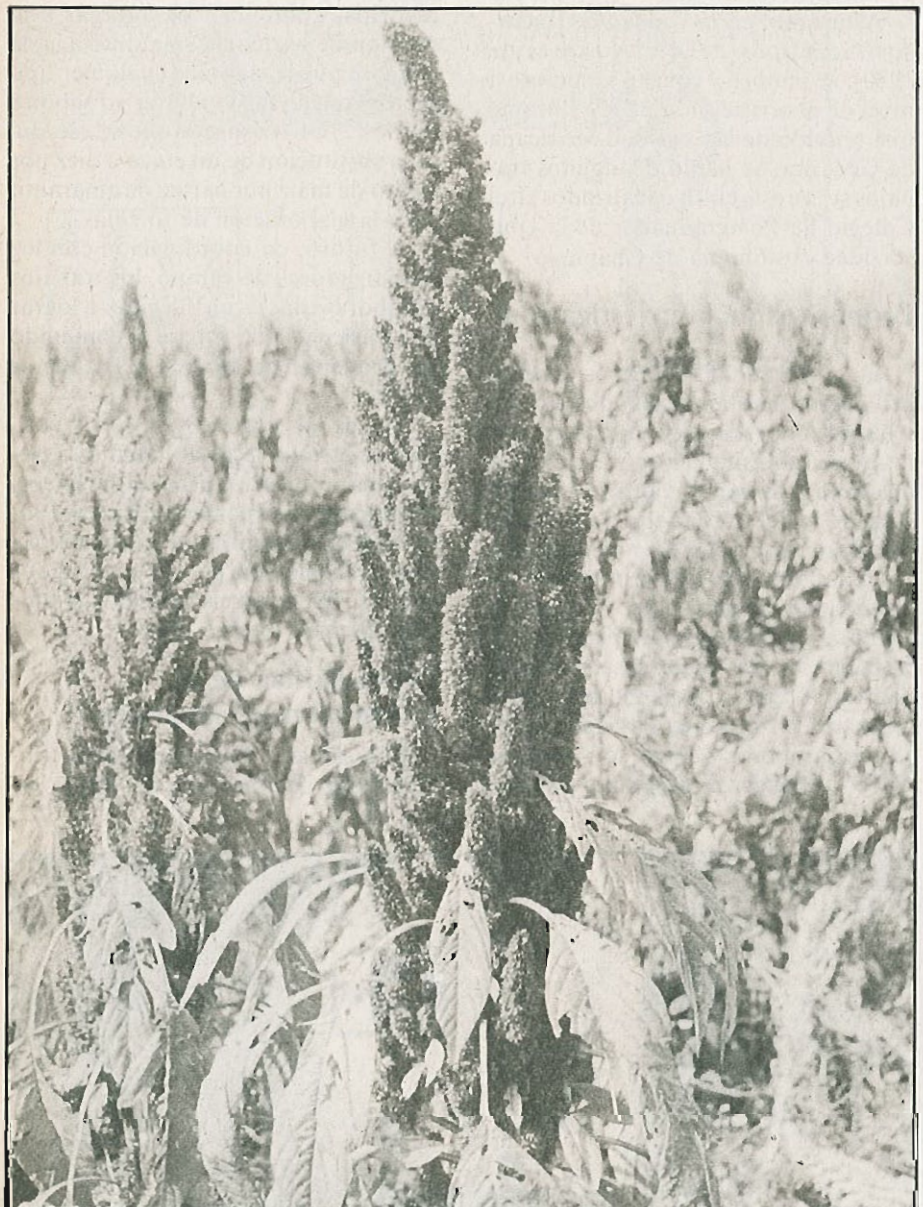
Según las declaraciones de las madres entrevistadas,sólo el 19 por ciento intenta separar la materia fecal del pañal que tira a la basura.

Además, cuando realizan el cambio de pañal en la calle, el 40 por ciento declaró tirarlo a un bote de basura, y el 49 por ciento aseguró cargar una bolsa de plástico para, posteriormente en su casa, tirarlo al basurero.

Finalmente, por el bien de su economía, para evitar rozaduras en los niños y una fuente más de contaminación, le recomendamos que en la medida de lo posible emplee pañales de tela para el cuidado e higiene de su bebé.

El amaranto: fuente de proteínas

José Falconi



Para los aztecas el amaranto ocupó un sitio importante en su alimentación.

Los diferentes cultivos que existen en el mundo han tenido en determinado tiempo una importancia especial. Así, en una época se profundizó en el estudio y cultivo de la soya y en otra el del girasol. Ahora, el cultivo del amaranto, mejor conocido en nuestro país con el nombre de **alegría**, ha comenzado a atraer la atención de investigadores, agricultores, servidores públicos y consumidores.

En torno de él se han tejido mil fantasías. Entre el pueblo se asegura que tiene propiedades curativas: combate la artritis, el colesterol, la anemia y otras enfermedades. Aunque no todo es cierto, existen algunas verdades y una de ellas es que el amaranto tiene un alto valor nutritivo, que ha sido comprobado a través de diversos estudios. Además, su fácil adaptación a diversos climas lo convierte en una opción para los productores de zonas ecológicas difíciles.

Sin embargo, los investigadores del amaranto recomiendan tener cuidado y no dejarse llevar por el entusiasmo y la euforia del momento.

Dadas las anteriores circunstancias los estudios sobre el amaranto están llamando la atención de manera especial. El Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA), a fin de continuar la búsqueda de soluciones al problema del hambre y la producción de alimentos, efectúa desde hace varios años investigaciones sobre el amaranto.

Origen del amaranto

El origen del amaranto —señalan los historiadores— es un poco confuso, sin embargo existen áreas de Centro y Sudamérica, sureste de Asia, Africa y México en donde su variación genética es tan amplia que los estudiosos empiezan a considerarlas como lugares de su origen.

El nombre de esta planta de flores aterciopeladas en forma de cresta, procede del griego (**amarantos**, que no se marchita). En la antigüedad, el amaranto era símbolo de la inmortalidad.

En México, su existencia se registra desde 5 mil años antes de nuestra era. Los primeros grupos nómadas que habitaron estas tierras recolectaban el grano y las hojas con fines alimenticios. Al hacerse sedentarios, lo cultivaron al igual que el maíz y otras especies.

Para la cultura azteca el amaranto, junto con el maíz, frijol y chía, ocupó un sitio importante en la alimentación, religión y sistema económico y político. Dentro de la dieta se consumía en forma de tortilla, tamales y atole; para los rituales mágicos con una mezcla de amaranto y sangre, se moldeaban figuras de dioses que al final de la ceremonia eran comidos por los asistentes. En el sistema económico y político los aztecas exigían cierta cantidad de semi-

llas de amaranto como tributo de los pueblos sometidos a su imperio.

Con la caída del imperio azteca como resultado de la conquista española, se prohibe el cultivo del amaranto. Al igual que los templos ceremoniales, este cultivo trata de ser destruido por considerársele representante del paganismo y ofensa a la iglesia católica.

A pesar de la resistencia de los aztecas, el cultivo del amaranto disminuyó drásticamente. Durante los 300 años de la dominación española desapareció en muchas zonas. Sin embargo, su extinción total no se logró, pues en forma clandestina se siguió cultivando en pequeños lotes y huertos familiares.

El amaranto, antes de la conquista, se cultivaba en un amplio territorio que hoy abarca desde Jalisco hasta Oaxaca. A la fecha se produce a nivel semicomercial en los estados de México, Puebla, Tlaxcala, Oaxaca y en el Distrito Federal. Pese a ello no se puede hablar de él como un cultivo redescubierto: ha permanecido a través de los siglos y prueba de ésto, es la importancia que tiene para la fabricación de dulces, lo que prácticamente ha permitido su preservación.

Importancia del cultivo

Si en el tiempo de los aztecas el amaranto tuvo una gran importancia, en el México actual también la tiene, sobre todo, porque puede coadyuvar a resolver dos grandes problemas: la desnutrición y la baja producción agrícola en algunas zonas del país.

En México existen áreas con muchas limitaciones para la producción de cultivos básicos como el maíz, el frijol, y el trigo. En estos lugares de escasas lluvias el amaranto puede cultivarse sin riesgos.

Un ejemplo es la región de San Miguel del Milagro, Tlaxcala, con precipitaciones pluviales de 300 milímetros por año, en donde el maíz produce media tonelada por hectárea, mientras que el amaranto, en las mismas condiciones, llega a producir hasta una tonelada por hectárea.

En cuanto a su importancia como aportador de nutrientes en la dieta humana, debemos señalar que el amaranto ofrece un alto contenido de proteínas y aminoácidos indispensables en el organismo humano.

La investigación sobre el amaranto

En 1980 se dio inicio en forma ordenada en nuestro país a las investigaciones sobre el amaranto. Sin embargo, desde la década de los 70, diversos científicos mexicanos habían hecho algunos estudios aislados.

Asimismo, en la Unidad de Recursos Genéticos del INIA (antes de 1980), se sembró y colectó amaranto a nivel de observación. En 1978 durante una reunión de la Sociedad Mexicana de Genética, se habló de algunos trabajos sobre este cultivo realizados en el Colegio de Postgraduados de la Universidad Autónoma de Chapingo.

Propósitos de la investigación

En la actualidad los propósitos de la investigación están orientados a ordenar los conocimientos empíricos que los agricultores tienen sobre el cultivo del amaranto para mejorarlos, identificando y seleccionando variedades con características de precocidad y buen rendimiento; determinando las densidades de población y fechas de siembra; controlando las plagas y enfermedades, así como desarrollando una tecnología agrícola moderna para la producción comercial del grano. Los objetivos a futuro son generar otras variedades de amaranto para diversos sistemas ecológicos del país.

Simultáneamente en los laboratorios de calidad del INIA se estudió la posibilidad de sustituir harina de trigo por un 10 por ciento de harina de amaranto, con el fin de elevar la calidad nutritiva de galletas y pan.

Al respecto el ingeniero Héctor Cejudo Gómez, coordinador de los laboratorios, comenta: "al agregar una porción de harina de amaranto a la de trigo, se puede elaborar cualquier tipo de pan o galleta sin alterar su sabor y textura". Otro aspecto que se estudia es la sustitución de un cinco a diez por ciento de maíz por harina de amaranto para la elaboración de tortillas.

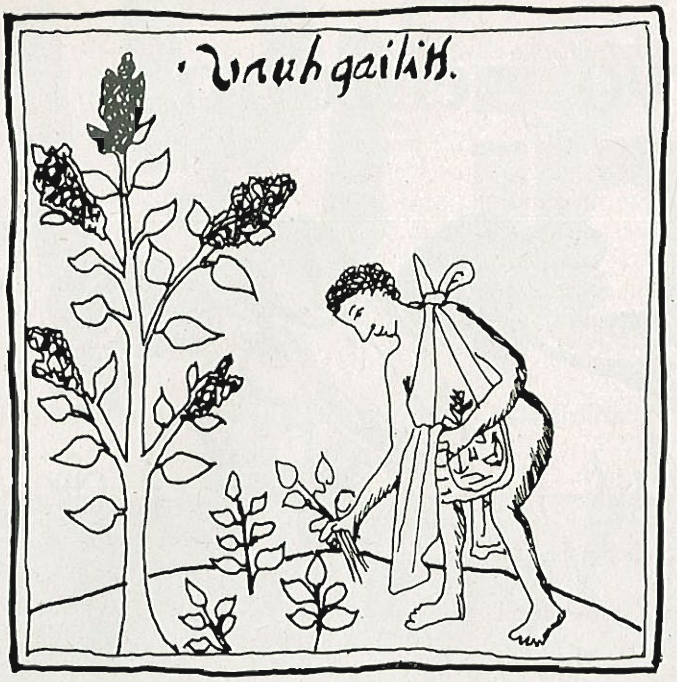
A futuro, en coordinación con los investigadores de campo, los trabajos de laboratorios están dirigidos a lograr una variedad que supere el contenido de proteínas de las que actualmente existen.

En los laboratorios del INIA también se estudia la posibilidad de agregar amaranto en los productos lácteos. Producir a nivel comercial harinas para atole y concentrados protéicos. Se tiene información de que en Estados Unidos ya se están elaborando algunos concentrados de este grano.

Problemática de la producción del amaranto

El ingeniero Eduardo Espitia, investigador de amaranto del INIA, in-

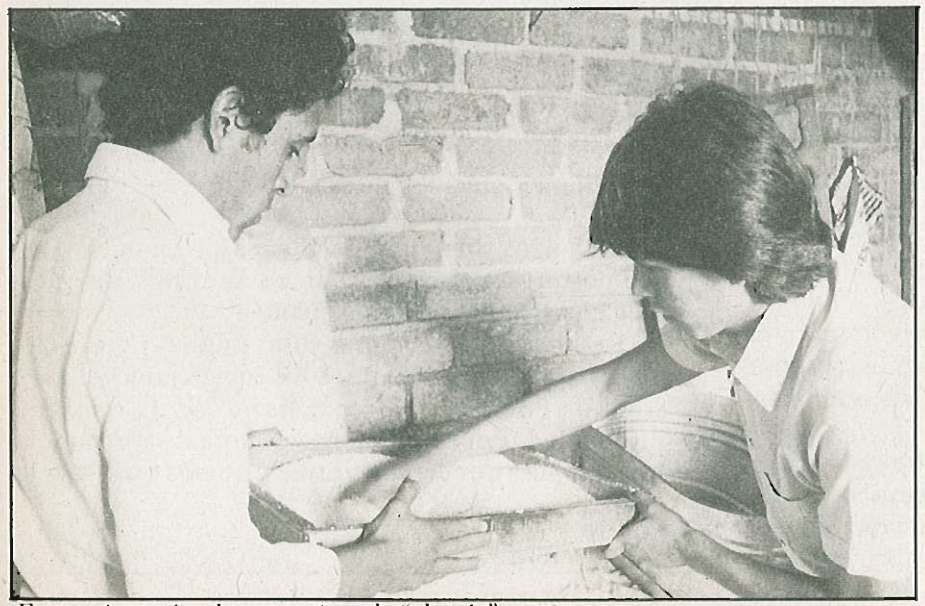
El amaranto tiene un alto valor nutritivo.



forma que como resultado de diversas reuniones con los productores, se ha encontrado que los principales problemas que limitan la producción del cultivo son: utilización de variedades de bajo rendimiento y diversidad genética, que da como resultado que en una sola área el agricultor tenga plantas de diferente tiempo de siembra, cosecha, altura y rendimiento, lo que dificulta el trabajo y aumenta los costos de producción.

Otros problemas de igual importancia que impiden el incremento en la producción de este grano son: la siembra y cosecha manuales, las plagas y enfermedades, así como el limitar el uso del amaranto a la producción de dulces.

Sobre la utilización del grano en la elaboración de dulces, el ingeniero Estrada señala: "si bien la fabricación de dulces, ha permitido la subsistencia del amaranto, su futuro no está en ese rubro. El amaranto debe ser utilizado para la extracción de concentrados protéicos como, según se sabe, se está haciendo en Estados Unidos.



En nuestro país, el amaranto es la "alegría".

Avances de la investigación

Las investigaciones sobre el amaranto han obtenido ya algunos resultados preliminares, indica el ingeniero Estrada, mientras que su colega Eduardo Espitia informa que se ha logrado colectar todas las variedades de amaranto que hay en México y algunas del extranjero. A la fecha se tienen 142 variedades.

Se cuenta ya con un grupo de plantas uniformes en altura (ciclo vegetativo), buen rendimiento (tanto para la agricultura tradicional como moderna), alto contenido de proteínas y resistencia a plagas y enfermedades.

Los investigadores consideran que de continuarse los estudios sobre el amaranto en forma ininterrumpida, para 1987 se podrán establecer planes de siembra comercial con las nuevas variedades.

Observaciones

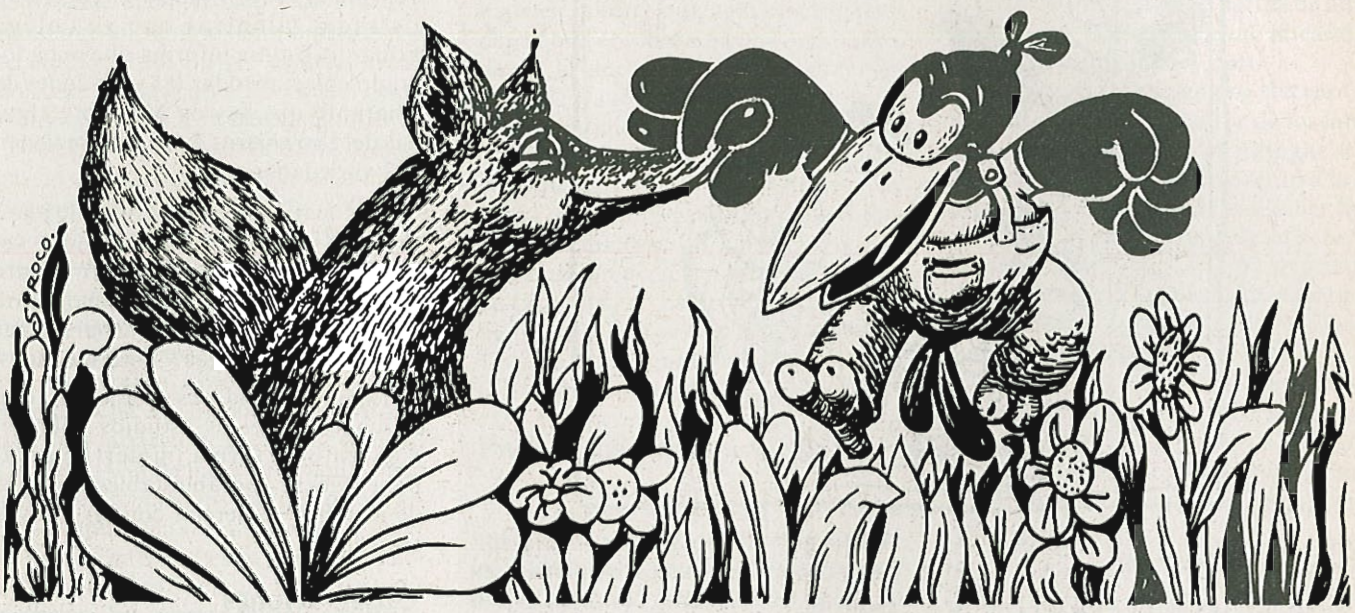
Aclaran los investigadores que el amaranto, a pesar de su grado de adaptación en diversas zonas ecológicas, no es un cultivo apto para zonas áridas, porque en ellas se registran precipitaciones pluviales del orden de 100 a 150 milímetros por año y mal distribuidas, mientras que este cultivo requiere, de cuando menos, 300 milímetros por año.

En la región central, parte de la región norte-centro y de la sur y sureste del país, el amaranto sí tiene perspectivas.

Los ingenieros Estrada y Espitia coinciden en señalar que el cultivo del amaranto es una buena opción para elevar el nivel nutricional de los mexicanos y para las zonas agrícolas de difícil temporal. También recomiendan "tener cuidado y no sobrestimarlo. Tenemos que darle su lugar sin llegar a exageraciones, de lo contrario, como ha sucedido con otros cultivos, se le perjudicará al tiempo que el pueblo se frustrará al comprobar que no es cierto todo lo que se dice sobre este cultivo".

Corresponde a las autoridades del ramo elaborar los programas pertinentes para impulsar el cultivo y utilización del amaranto en México.

El cuervo y el zorro



Había una vez un cuervo que estaba trepado en la rama de un árbol. En el pico tenía un delicioso queso. Cuando estaba a punto de comérselo, pasó por ahí un zorro, quien al ver al cuervo se detuvo y le dijo las siguientes palabras:

—Hola señor Cuervo, es un placer encontrarse con usted en este día tan soleado. Y lo digo porque al reflejarse el sol en sus plumas, brillan tanto que pareciera vestir un traje de lentejuelas.

El cuervo permanecía callado. El zorro, tranquilamente, continuó su discurso:

—Por cierto, señor Cuervo, el otro día lo vi, pero como volaba tan velozmente, no pude saludarlo. Me sorprendió la altura a la que pueden elevarlo sus alas. Y es tan rápido y elegante su vuelo que fácilmente se le confunde con un águila real.

Al escuchar tan halagadoras palabras, el cuervo infló el plumaje. Quería hablar pero el queso le tapaba el pico. Así que el zorro volvió a dirigirse a él:

—Pues sí, como le decía, amigo Cuervo, admiro sus movimientos en el aire y mucho me complacería escuchar el canto que produce su pico, así estaría completamente seguro de que usted posee las más altas cualidades de las aves.

La vanidad del cuervo, que hasta entonces se creía un animal muy feo, creció tanto que ya no pudo mantenerse en silencio. Quería lucir su voz frente al zorro. Pero al iniciar el canto tuvo que abrir el pico y como podrás adivinar, el queso calló al suelo. Y el zorro, presuroso, se avalanzó sobre el suculento manjar. Mientras saboreaba el queso, miró al cuervo (que estaba desesperado) y le dijo:

—Por creído y vanidoso, una lección te he dado.

El cuervo, triste y avergonzado, juró que no se volvería a dejar engañar de ese modo.

Queridos lectores:

Parece que las cosas que ocurrían en el bosque, siguen pasando, pero ahora entre nosotros. Los zorros envían anuncios comerciales por el radio, la televisión, el cine y a través de letreros pegados en todas partes. En esos anuncios se dice que mamá es bonita, pero más bonita se verá si le compramos esa crema, ese perfume o tal marca de ropa. Que papá será un gran tipo si se rasura con cierta navaja o si compra el auto de moda. Y lo peor, que los niños serán inmensamente felices si comen esas golosinas, pastelillos y papitas.

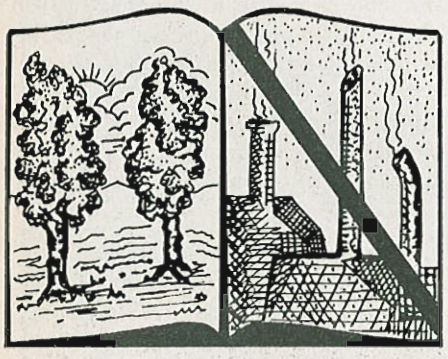
Los zorros sólo están pendientes del momento en que nosotros, engañados por los anuncios, dejemos caer nuestro dinero en sus manos.

¿Resultado? Compramos cosas inútiles y hasta dañinas para la salud, mientras los comerciantes engordan sus cochinos aprovechándose de nuestra ingenuidad. Por eso, lectores, es hora de aprender la lección; pues de cuervos, zorros y quesos está llena la ciudad.

Mitziani

En Israel, una educación para el medio ambiente

Pilar Pérez Sainz



El problema de la contaminación ambiental no es específico de una determinada región o país, sino que engloba a todos los países del orbe.

En esta preocupación por frenar la contaminación, Israel es una de las naciones que ya ha tomado serias y efectivas medidas para disminuirla.

El Servicio de Protección Ambiental, en colaboración con otras instituciones del gobierno, así como institutos y universidades, ha creado una legislación donde se contempla la contaminación por gases y humos: en el agua, en las reservas naturales y en la basura. A través de estas normas se establece un control estricto en fábricas, plantas eléctricas, refinerías y toda clase de industrias que pueden afectar el medio ambiente.

Sin embargo, el éxito de estas medidas se basa fundamentalmente en la creación de un concepto de educación

Consumidor ¿quiere mejorar su Revista?

Hace ocho años que desde estas páginas hacemos la lucha... Día tras día damos con usted las pequeñas batallas para salvar su economía de abusos y engaños. Hasta ahora, los lectores interesados en los problemas de consumo han sido nuestro sostén. Pero hay que llegar a más gente y hacerlo de mejor manera. Usted puede ayudarnos: complete el cuestionario cuando tenga un poco de tiempo y envíelo a Insurgentes Sur 1228, 5o. piso, Delegación Benito Juárez, C.P. 03210. Será bienvenido

I ¿Cómo llegó a sus manos esta Revista del Consumidor? ¿La compró en: Tienda? ☐ Supermercado? ☐ Puesto de periódicos? ☐
¿Tiene suscripción? ☐ ¿Desde qué año? _____
¿Se la prestaron u obsequiaron? ☐ ¿La encontró en una sala de espera? ☐
Otros _____
especifique

II ¿Con qué frecuencia lee la Revista del Consumidor?
Mensualmente ☐ ¿Desde qué año? _____
Ocasionalmente ☐
Es primera vez ☐

III ¿Cuáles son los artículos que más le interesaron en este número?

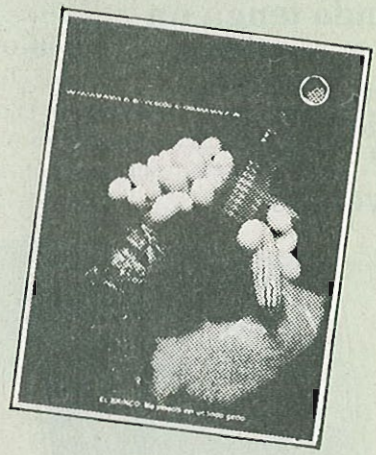
_____

_____

_____

Después de haberlo leído ¿considera que aumentó su conocimiento respecto al tema a que se refiere?

Sí ☐ Un poco ☐ No ☐



IV En su opinión ¿la Revista del Consumidor aporta soluciones a sus problemas de consumo?

Sí ☐ No ☐

V ¿Qué temas y/o problemas le gustaría que se trataran en la Revista?

¿Juguetes infantiles, cuentos? ☐
¿Alternativas de compra?- ☐
¿Alimentación y nutrición? ☐
¿Publicidad y anticomerciales? ☐
¿Eventos culturales? ☐
¿Consejos prácticos para el hogar? ☐
¿Precios? ☐
¿Educación de los niños? ☐
Otros _____
especifique

VI ¿Qué le disgusta de la Revista? (por ejemplo la impresión, la portada, el tamaño de las letras, las fotografías, los temas, el diseño, el papel, etc...)

_____

_____

_____

_____

Edad _____ Sexo _____

Ocupación _____

_____

_____

Ingresos mensuales _____

_____

_____

Colonia _____

_____

¿Dónde efectúa generalmente las compras? _____

_____

_____

_____

¿Cuál es su revista preferida?

_____

_____

_____

Consumidor en el mundo

para el medio ambiente. En esta teoría, se considera al medio ambiente como el resultado de una interacción continua entre el medio ambiente externo (que permite la vida y proporciona recursos para que el hombre sobreviva) y el medio ambiente interno (que selecciona y almacena información creada por la relación del hombre con el medio ambiente externo).

Si no se da una conexión entre ambos medios, se puede ocasionar un agotamiento de los recursos naturales y un desgaste progresivo de la vida humana.

Al crearse este concepto de educación se busca que la población (a partir de los estudiantes de secundaria) amplíe sus apreciaciones ambientales por sí misma y desarrolle valores y actitudes que le permitan establecer una relación recíproca entre el medio ambiente externo e interno. Es decir, el estudiante capta y observa su medio ambiente y esta observación lo lleva a tomar una decisión al respecto. La educación puede considerarse exitosa cuando los estudiantes llegan a un cambio de actitudes con relación al medio ambiente externo.

Esta manera de aprender a captar el medio y luego confrontar con las informaciones técnicas o científicas acerca de él, crea una mayor conciencia que motiva al estudiante a involucrarse y responder al aprendizaje. Esta educación contrasta con la información y percepción estática que tradicionalmente se ha dado al medio ambiente.

Es una educación dinámica, que no deja todo al maestro, a las autoridades o simplemente al vecino; en la que todos participan para dar una solución, que finalmente, nos permite una manera más agradable de vivir, cuidar lo que tenemos y prepararnos para afrontar un futuro mejor.

Uno de estos días, observe de verdad nuestra ciudad, camine por las calles con ojo clínico y descubra que la solución al problema de la contaminación está, en gran medida, en nosotros.

Fuente: Organo Informativo The Israel Environment Bulletin **de la Embajada de Israel en México.**

Círculos infantiles de consumidores

Coordinación de Delegaciones del INCO

Foto: Carlos Macías

Círculos infantiles: educación sobre el consumo.

"Para la reunión del sábado, ¡yo llevo las papas fritas!, yo los chicharrones; ¿y tú la jarra? ¡Obviamente!"

¿Le es familiar este diálogo?

Ahora, digámoslo así...

"Para la reunión del sábado, yo llevo la jícama, tú los pepinos y él, el agua fresca, pero que sea de jamaica, hecha en casa".

¿Con cuál de estas dos situaciones se identifican sus hábitos de consumo? Prácticamente cualquier persona se identifica de inmediato con la primera, pues la publicidad ha creado hábitos de consumo generalizados, que no son los más adecuados.

En este sentido, el Instituto Nacional del Consumidor ha venido realizando un trabajo permanente de información y orientación, tendiente a que los adultos cuestionen sus actuales hábitos de consumo y los transformen en beneficio de su nutrición y de su gasto familiar.

Con la misma intención y para evitar que los futuros adultos incidan en estas conductas, las Delegaciones del INCO en los estados iniciaron en 1984 la operación del programa **Círculos Infantiles de Consumidores** a nivel nacional. La idea es integrar a la población infantil a un proceso de participación social que permita fomentar el consumo racional en la escuela y el hogar, de tal manera que el niño adquiera conciencia de la importancia de tener hábitos de consumo adecuados desde una edad temprana.

¿Qué es un círculo infantil?

Un grupo de diez niños como máximo, se deberá reunir para elegir un representante y un suplente, quienes se encargarán de coordinar las actividades que realice el círculo, a través de las cuales se analizarán las causas de problemas específicos de consumo y sus posibles soluciones, tanto en el ámbito escolar como al interior de la familia y de su comunidad.

En la primera etapa, con pláticas sobre diversos temas de consumo, los promotores del Instituto sensibilizan a

los niños y promueven la formación de los círculos. Una vez organizados, los supervisan periódicamente para reforzar el interés de los pequeños y brindarles material impreso para sus actividades.

En la Delegación del INCO de Guanajuato, el programa ha tenido éxito siguiendo una dinámica similar al trabajo escolar, que consiste en aplicar cuestionarios a los niños sobre temas consumistas, que pueden resolver consultando la Revista y el Periódico del Consumidor. Los cuestionarios son revisados semanalmente y discutidos con las autoridades escolares a fin de que éstas se mantengan informadas de las inquietudes, necesidades y alternativas que ofrecen los niños, así como de los avances del programa en general.

Para romper la formalidad, con los niños más pequeños se organizan eventos recreativos con teatro guiñol, con el fin de llevar entretenimiento y diversión, al mismo tiempo que contenidos de educación sobre consumo.

De los resultados obtenidos por esta Delegación, vale la pena mencionar el hecho de que los niños que integran los círculos infantiles han realizado, por cuenta propia, manifestaciones con pancartas anticonsumistas por las principales calles de la Ciudad de León, con fuerte impacto sobre la población local, que ahora recibe exigencias de los niños.

Los círculos infantiles no sólo sirven para inculcar en los pequeños el buen consumo. También despiertan y estimulan la creatividad y expresión artística. Los concursos de dibujo, composición y pensamientos que realizan las Delegaciones del INCO en Guanajuato, Estado de México y Veracruz, dentro de este programa, han servido para conocer el grado de concientización de los niños sobre la problemática de consumo, pero además para estimular la capacidad de imaginación y expresión que tienen al transmitir y comunicar a sus compañeros mensajes anticonsumistas.

Con la misma finalidad pero con una dinámica diferente, el Estado de México organiza juegos y sesiones de ejercicios en lugares al aire libre, lo que facilita al niño la integración a los círculos infantiles, al mismo tiempo que le proporcionan un espacio de recreación y comunicación. Estas actividades son coordinadas por un payaso, que, como personaje principal, se encarga de transmitir a los niños la importancia de ser un buen consumidor.

Foto: Carlos Macías

Los niños analizan las causas del consumismo.

Por otro lado y para reforzar el trabajo realizado con los niños, los promotores del INCO en esa entidad, imparten pláticas a los padres de familia sobre el trabajo realizado con sus hijos, para que les faciliten poner en práctica en sus hogares lo aprendido en los círculos.

Las Delegaciones de Zacatecas y, próximamente, Jalisco, en Coordinación con la Asociación de Padres de Familia, han puesto en marcha en diferentes escuelas de esas entidades la transformación de las Cooperativas Escolares, a fin de evitar que los niños consuman productos chatarra para que, en su lugar, coman alimentos más nutritivos elaborados en casa como pasteles, tortas, tacos, aguas frescas, etcétera.

Con esta alternativa, además de propiciar una mejor alimentación a los niños, se acumulan fondos para realizar remodelaciones en las escuelas, comprar diversos materiales didácticos y organizar eventos especiales.

En forma complementaria, la Delegación de Zacatecas realiza fiestas familiares en el teatro del IMSS, para que los niños organizados en los círculos disfruten de la convivencia familiar y los padres de familia reciban capacitación de los promotores del INCO.

En Hidalgo, el avance del programa y la edad de los niños que trabajan en los círculos, abre posibilidades para

Trabajo permanente de información y orientación.

que con actividades creativas, informativas y de investigación se lleve a cabo el programa. Los niños de quinto y sexto grado son los encargados de transmitir a los más pequeños información sobre consumo, a través de un periódico mural que elaboran mensualmente y en el que todos participan, ya que los temas son seleccionados por votación y cada uno de los integrantes de los círculos tiene funciones específicas que cubrir dentro de esta actividad. De esta forma son los mismos niños quienes difunden información y se capacitan entre sí.

El programa está diseñado para que al finalizar el sexto año, el alumno de primaria tenga la información necesaria para distinguir entre alimentos naturales y productos chatarra, así como una actitud crítica ante los embates de la publicidad, la moda, la televisión y las historietas infantiles; la importancia del buen uso del tiempo libre y las ventajas que proporciona el ahorro; también, los conocimientos para llevar a cabo la autoproducción de juguetes y útiles escolares. En suma el niño conoce la diferencia entre el consumo y el consumismo. En los primeros grados se les enseña el valor del dinero y la importancia de no malgastarlo en compras innecesarias. En este caso se señala la diferencia entre la compra de artículos necesarios y la compra de aquellos de los que podemos prescindir fácilmente, de tal forma que se logre comprender la relevancia del ahorro. Ya en los últimos años, quinto y sexto de primaria, el contenido del programa se aboca a concientizar al niño en las funciones que tiene la Ley como medio que reglamenta la vida social. Por otro lado, se abre la posibilidad de que el niño aporte al gasto familiar a través de trabajos manuales, como la creación de sus propios juguetes, el cuidado de sus libros y otras actividades que fomenten el ahorro.

Sobre este contenido general, elaborado por el Departamento de Organización Social de la Dirección de Promoción del INCO, cada delegación inicia acciones específicas dependiendo de la edad de los niños, la etapa del programa que se esté trabajando y las características socioeconómicas de la región.

En el caso de Tamaulipas, por ejemplo, la influencia de la publicidad fronteriza obliga a que las acciones de orientación a la población infantil se realicen con instrumentos que permitan una representación clara de la situación que viven los consumidores de esa zona. Por ello, una parte importante del programa se apoya en la utilización de sociodramas montados en las escuelas por un grupo de teatro experimental, que resalta los valores nacionales, ridiculiza los efectos de la publicidad y ofrece alternativas de un consumo racional.

De esta manera se refuerza el interés de los niños por mantenerse organizados y participar activamente en los círculos.

Así pues, combinando juego, teatro, payasos y convivencias, los niños aprenden, practican y se interesan por conocer y resolver los problemas de consumo.

Si usted está interesado en que sus hijos sean buenos consumidores, si ellos desean participar en los círculos infantiles, acuda a las oficinas de la Delegación del INCO en su localidad y ahí le brindarán información y orientación para formar su círculo o, si lo desea, integrarse a alguno.

Nota: *Este programa del INCO también se realiza en la Ciudad de México. La información la puede obtener en el teléfono 559-73-77 extensiones 110 y 112, o en la Dirección de Promoción del Instituto, con oficinas centrales en Insurgentes Sur 1228.*

El cáncer infantil puede curarse

Dulce María Lillián

Es inquieto, de ojos brillantes y expresivos por los que se le escapa su esencia de niño. Le gusta la música, inventar sus juegos. A veces se arriesga a crear algún "aparato científico". Sus fantasías en las que se enfrenta a enemigos poderosos le templaron para enfrentar una batalla real, a muerte, que todavía libra. Su enemigo es el cáncer.

Hace tres años se le diagnosticó leucemia aguda linfoblástica, pero el tratamiento oportuno, la asistencia médica y el apoyo moral de su familia, lo han llevado de la mano por el laberinto y está a punto de superar la crisis. Dentro de un año le darán de alta y cuando esto ocurra, José regresará al mundo de la normalidad.

José de pronto perdió las fuerzas y con ellas el color se le fue de la cara. Ya no era el niño travieso y sonrosado, ahora estaba pálido, laxo, decaído. Los análisis fueron descartando una a una las posibles enfermedades que se ajustaban a esos síntomas, hasta que llegó el diagnóstico definitivo: leucemia, cáncer en la sangre.

Las enfermedades malignas en niños entre los 5 y 14 años de edad, ocupan el tercer lugar como causa de muerte, afirma el doctor José Luis Hernández Lozano, cirujano pediatra oncólogo, del Centro de Hemato-Oncología Pediátrica, A.C.

Explica que "el cáncer comprende una serie de padecimientos diversos con localización, origen y formas de presentación diferentes que implican tratamientos específicos".

Sin embargo, continúa, "existe un común denominador: causa desconocida en la mayoría de ellos, crecimiento desordenado e incontrolable de tejidos corporales y necesidad de tratamiento intensivo por parte de diferentes especialistas (quimioterapeutas, cirujanos, radioterapeutas, entre otros)".

Las enfermedades malignas más frecuentes en la infancia, a juicio del doctor Hernández Lozano, son "las leucemias, tumores del sistema nervioso central y los linfomas. En un segundo nivel se encuentran los tumores abdominales". Aun cuando la variedad de tumores es grande, su tipo se relaciona con la edad del niño. Por ejemplo, el tumor de Wilms puede presentarse desde el periodo prenatal, pero presenta una mayor incidencia entre los 2 y 5 años de edad.

A pesar de que el cáncer es tenido como enfermedad mortal, el 70 por ciento de los niños con este mal se puede curar si hay diagnóstico oportuno y tratamiento adecuado.

Pero no todo es labor del médico para enfrentar esta clase de enfermedades; juega un papel de primera importancia la actitud de los padres, que deben mostrar constancia y dedicación al tratamiento, amor y comprensión en grandes dósis.

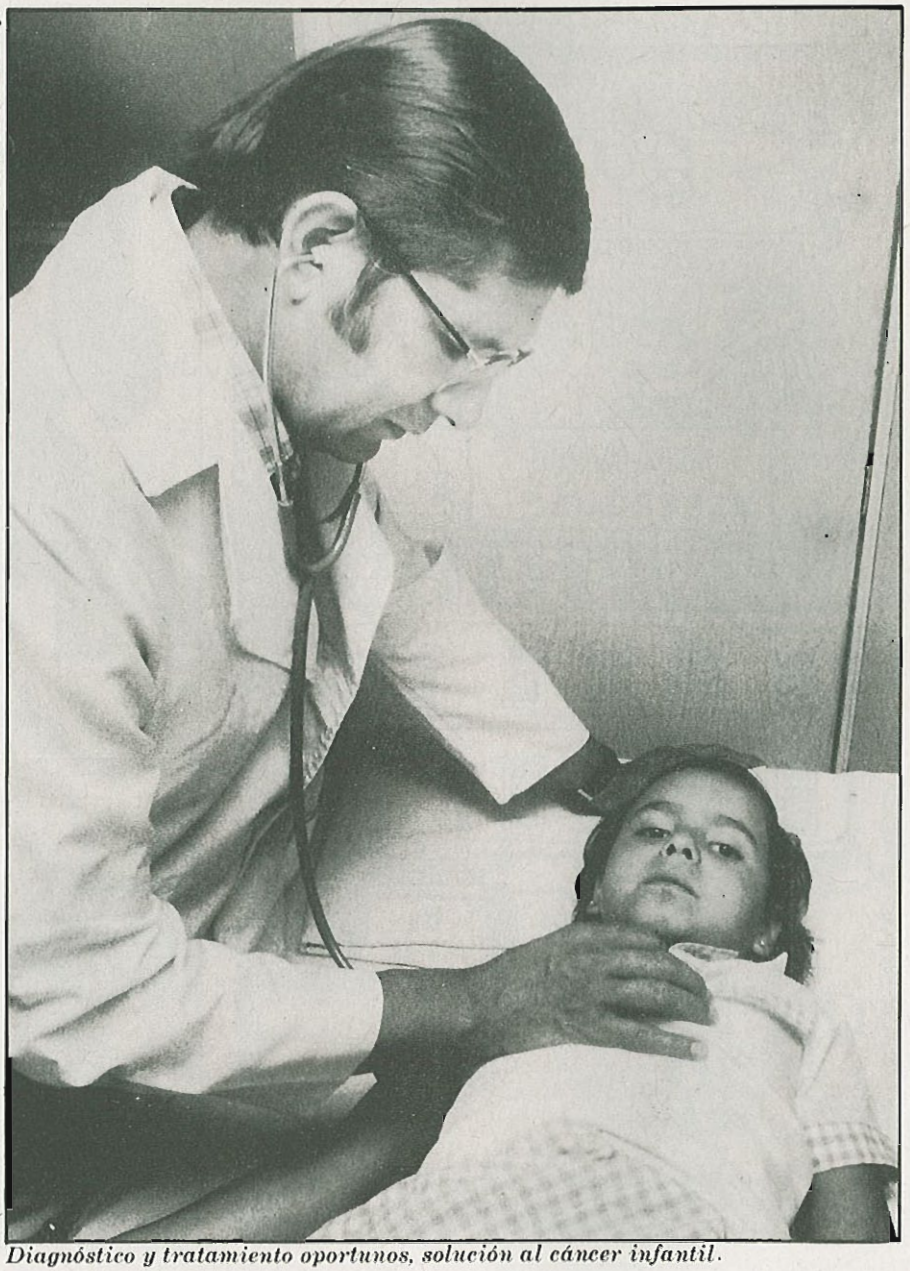
Elena Ramírez, madre del niño, dio su parte sin reservas. Pepe lo valía. "Lo primero que hice cuando conocí el diagnóstico, fue negarlo", comenta al recordar esos momentos. "Transité por el camino de la autoculpa, hasta desembocar en la aceptación. Fue el paso más difícil pero me permitió enfrentar la situación serenamente".

"Creo que fui muy afortunada, porque conté con un adecuado apoyo médico, desde el punto de vista humano y científico". Le quedaba todavía el problema de cómo hacérselo saber a su hijo. ¿Valdría la pena decirle la verdad? "La respuesta fue sí" y agrega "encontré fuerzas para infundírselas a mi pequeño y le expliqué a su nivel, sin llenarlo de información innecesaria, dosificando lo que le ocurría".

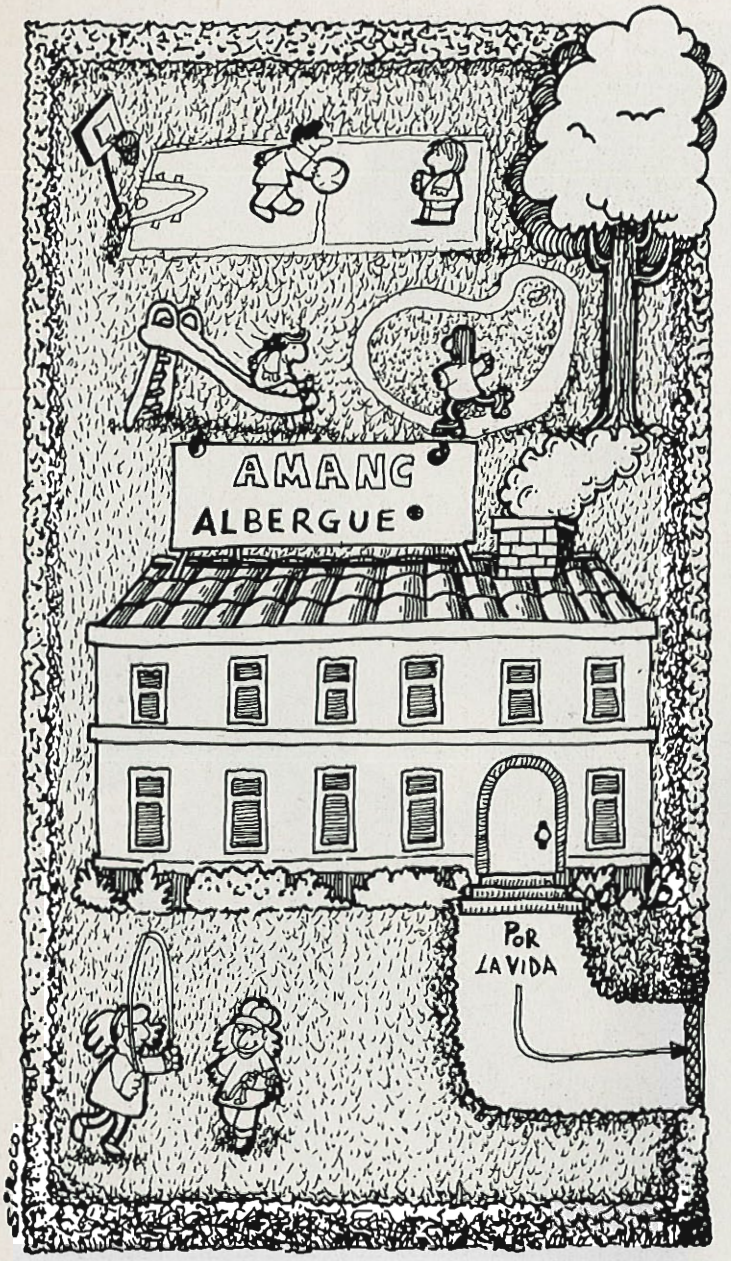
Joven, guapa, con otro hijo de dos años, Elena no sólo se ha dedicado a llevar a Pepe de la mano para quitárselo a la muerte, sino que se ha puesto a la tarea de ayudar a otras madres que como ella sufren situaciones similares. Se adhirió a la Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer (AMANC), integrada por padres de niños con cáncer, padres de niños que han muerto y padres de niños que han logrado salvarse.

AMANC es una asociación civil sin fines de lucro, que tiene por objeto ayudar a los niños mexicanos con cáncer. Sus metas son crear un banco de medicamentos, formar un equipo de orientación sicológica profesional que estimule a las familias y pacientes a integrarse a la sociedad y construir albergues para niños y padres de bajos recursos.

Foto: Javier Vallejo



Diagnóstico y tratamiento oportunos, solución al cáncer infantil.



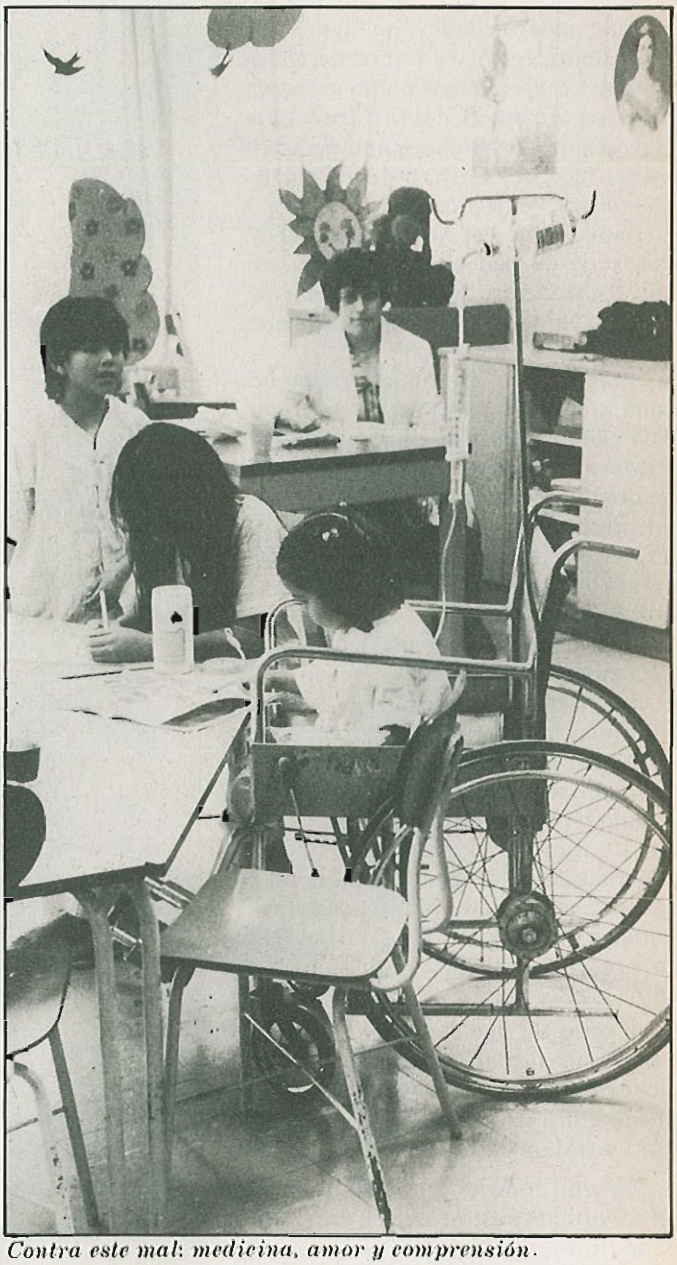


Foto: Fernando Rojas

Contra este mal: medicina, amor y comprensión.

Esta última es una ambición que la señora Ramírez considera fundamental porque hay muchos padres que viven en el interior de la República y no pueden afrontar con facilidad los gastos de venir a la capital para tratar médicamente a sus hijos. Los niños tendrían un lugar para recuperarse, sin necesidad de estar hospitalizados.

A la familia Ramírez, esta enfermedad la tomó por sorpresa. Sabían que Pepe estaba enfermo, pero nunca sospecharon la realidad.

El doctor Hernández Lozano indica que hay algunos síntomas que los padres pueden detectar como voz de alerta para someter a sus hijos a diagnósticos más profundos y a tiempo: fiebre persistente, baja de peso, palidez progresiva con manifestación crónica, decaimiento permanente, son algunos de ellos. Otro signo de alarma es el crecimiento abdominal inexplicable. Recomienda por ello que los padres regularmente toquen el abdomen de sus hijos a fin de detectar cualquier abultamiento.

Otra manera de mantener un control efectivo sobre la salud, son las visitas periódicas al pediatra. Durante el primer año de vida es recomendable que esto sea una vez por mes. En el segundo año, cada dos o tres meses y a partir del tercero cada seis meses.

Ahora Pepe no muestra aquellos signos alarmantes. La medicina, el amor y la comprensión han hecho lo suyo. Casi es ya un niño normal. "Con esta actitud positiva logré inculcarle no sólo a él, sino al núcleo familiar esperanzas de vida ante la expectativa de la muerte", confiesa Elena.

Dulce Ma. Lillián

La obesidad: un problema de peso

Dulce Ma. Lillián

"Kilitos de más"

La medicina moderna considera a la obesidad como un problema de salud importante. Esos "kilitos de más" de no ser controlados a tiempo, pueden causar alteraciones físicas graves, como el infarto al miocardio u otros padecimientos que desencadenan la muerte.

La doctora Hortensia Arellano de la Unidad Metabólica del Hospital General, señala que la obesidad es una enfermedad de evolución crónica y agrega que es un error la creencia generalizada de que todas las personas excedidas de peso sufren de transtornos glandulares como el de la tiroides, ya que sólo el 5 por ciento de los obesos se ubica en este grupo: el 95 por ciento restante presenta esta característica porque comen más de lo que su organismo requiere.

Al respecto, la doctora Arellano indica que es importante aprender a comer adecuadamente. "Los hábitos dietéticos fomentados desde la infancia son decisivos. De ellos dependerá que de adultos, las personas mantengan costumbres alimenticias sanas".

El papel de la madre es fundamental, dice, debe dar a sus hijos una buena alimentación desde sus primeros años; así como les enseña a cepillarse los dientes diariamente, debe de alertarlos sobre el daño que provoca el consumo de refrescos, chocolates, pastelillos industrializados, y otros productos chatarra, que los pueden hacer propensos a la obesidad.

Otro de los factores importantes en el desarrollo de este mal es la deficiente o nula actividad física. Generalmente, las personas excedidas de peso llevan una vida sedentaria por largo tiempo, añade la especialista y su corazón no está acostumbrado a desarrollar el esfuerzo que requiere el ejercicio.

Es recomendable, por ello, que las personas se sometan a estudios y análisis clínicos que valoren su condición cardiovascular antes de iniciar cualquier plan de reacondicionamiento y sea el médico quien programe esta práctica de manera paulatina, progresiva y de acuerdo a las posibilidades de cada individuo.

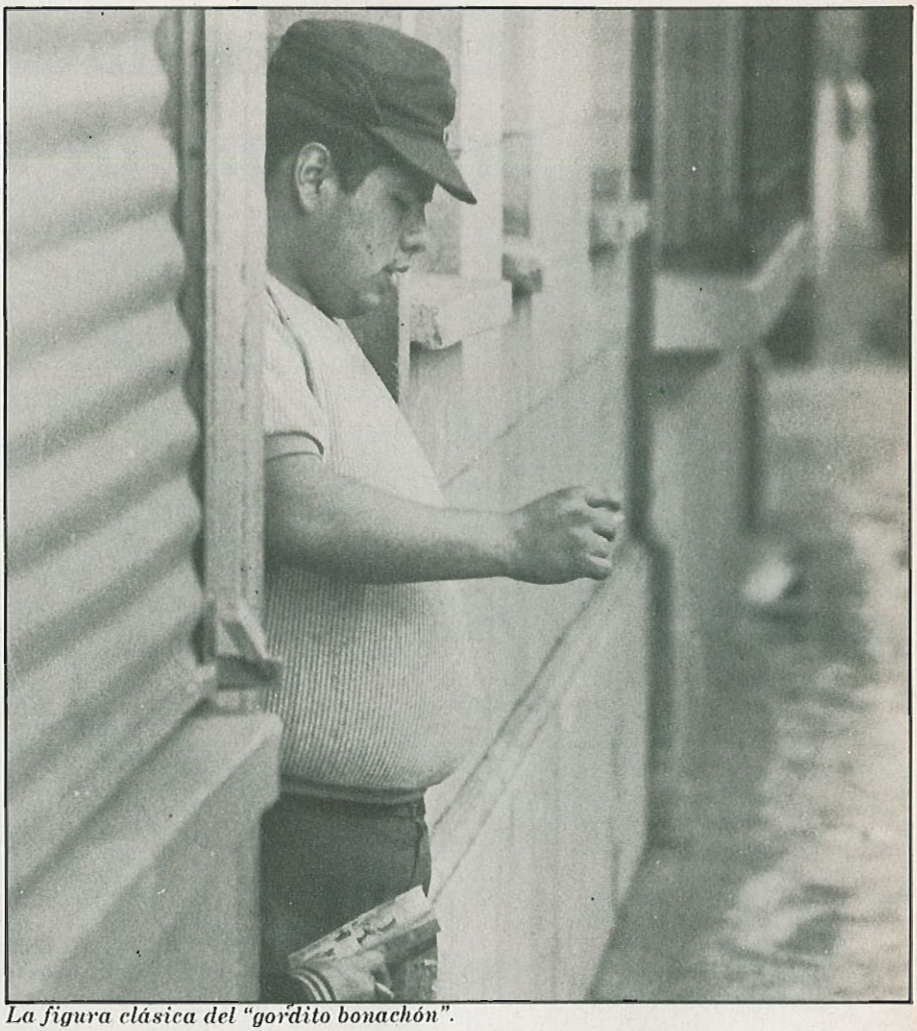
Por otra parte, es muy común que los pacientes con obesidad presenten problemas de tipo psicológico. En primera instancia, es necesario aclarar que estos transtornos no son causa directa de obesidad, sino que inducen a la persona a comer de más y por consecuencia les provoca alteraciones en el peso.

La doctora Arellano especifica que se forma un círculo vicioso: la ingesta

Es mucho más fácil subir un kilo que bajarlo

La obesidad o exceso de peso corporal, es el resultado de una serie de factores tanto físicos como psicológicos que nos impulsan a comer más de lo que el organismo necesita. Los riesgos para la salud causados por la obesidad son: diabetes, cálculos vesiculares, hipertensión, cirrosis hepática, enfermedades coronarias, aterosclerosis y gota. No existe una cura milagrosa para la obesidad, pero sí podemos ayudar cuidando tres aspectos: alimentación balanceada, ejercicio y equilibrio emocional.

Foto: Carlos Macías



La figura clásica del "gordito bonachón".

desmedida de alimentos les genera sentimientos de culpa por haber comido como lo hicieron y esto, a su vez, les causa insatisfacción con su figura, lo que ocasiona que sigan comiendo en exceso. En este sentido, el obeso tiende a deformar su imagen corporal.

La figura clásica del gordito bonachón, dicharachero y feliz, en la mayoría de los casos es ficticia porque la obesidad también es causa de agresividad y depresiones.

La inconformiad de la persona con su físico, comenta la doctora Arellano, puede orillarle a que asista a clínicas de belleza donde, a base de dietas "raras y exóticas" o exagerados ejercicios, prometen reducciones de peso casi en forma "milagrosa".

Este hecho tan común como peligroso incluye procedimientos terapéuticos a base de diuréticos, digitálicos, hormonas tiroideas, anoréxicos y otros medicamentos que no tienen indicación en la obesidad.

Aclara que se justifica su uso en el paciente que tenga una enfermedad que así lo amerite, pero no específicamente por este padecimiento, ya que puede provocar daños permanentes en la salud y agravar el cuadro clínico.

La obesidad es una enfermedad

La doctora Arellano, especialista en problemas de metabolismo, asegura que la obesidad es considerada una enfermedad grave porque altera las funciones orgánicas y predispone a otras enfermedades más graves como la diabetes, la hipertensión arterial (elevación de las cifras de la tensión arterial), la hiperlipidemia (elevación de las grasas en la sangre) y el infarto al miocardio.

Otras enfermedades asociadas son, la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), cálculos o piedras en la vesícula o en las vías urinarias, padecimientos en la columna y a nivel de articulaciones como el pie plano, degeneración articular en la cadera y rodillas y enfermedades de la piel como hongos, estrías, varices, hemorroides, entre otras.

El paciente obeso debe reconocer, dice, que está enfermo y buscar ayuda médica autorizada que contemple no sólo la obesidad sino también sus padecimientos asociados.

Sin embargo, es mejor detectar y controlar a tiempo que combatir. Por ello, "recomiendo dos visitas al doctor como mínimo al año, para evitar una enfermedad que puede no manifestarse físicamente, pero que esté gestándose en el organismo", asevera la especialista.

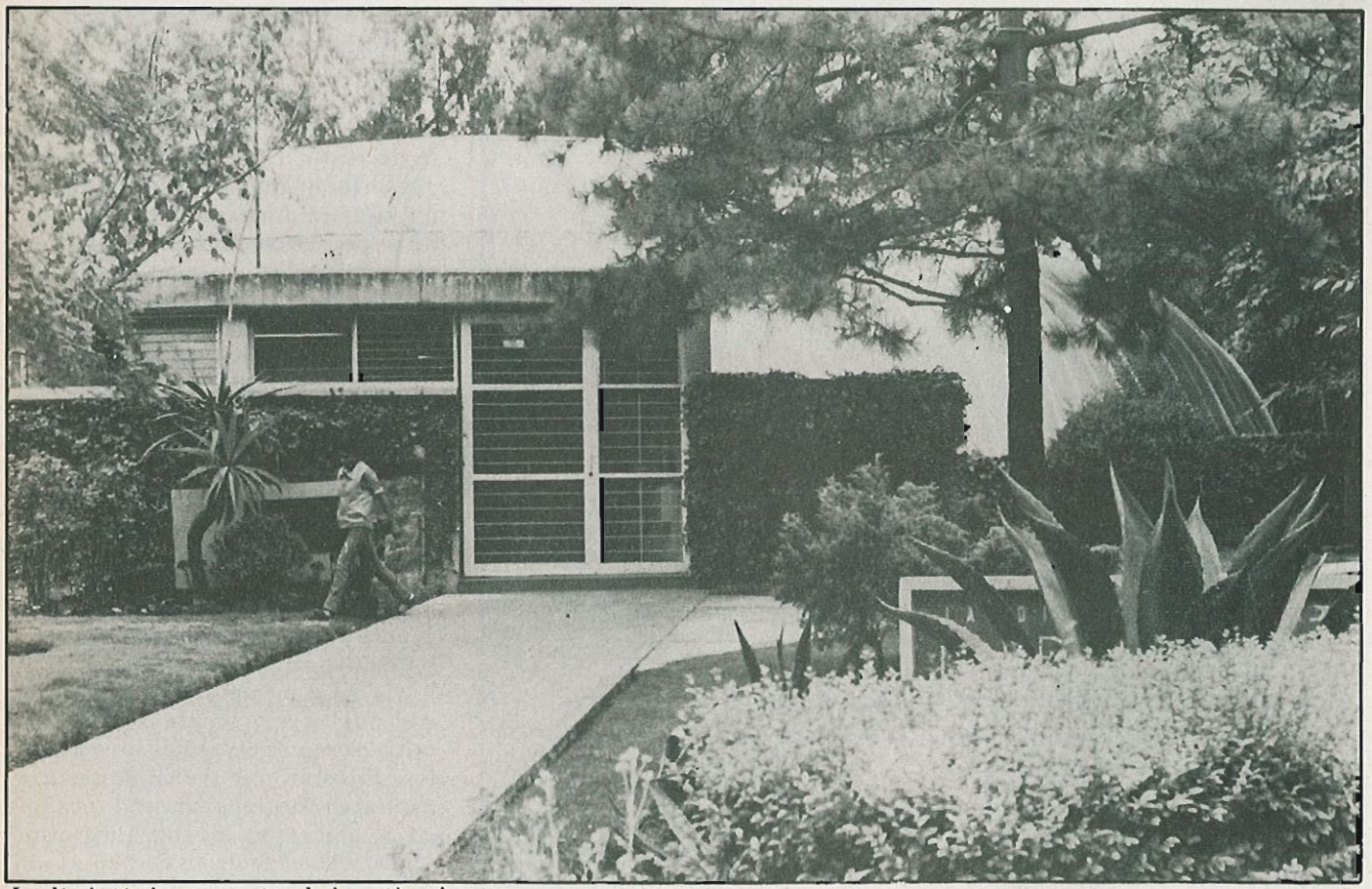
Las enfermedades de la nutrición son muchas, pero pueden evitarse con una dieta balanceada acorde con las necesidades particulares de cada individuo y agrega que "se debe evitar en lo posible la ingestión de productos poco o nada nutritivos como los denominados chatarra y enfatizar el consumo de los alimentos naturales".

"No hay que olvidar que finalmente somos los que comemos".

Los jardines botánicos: una opción de esparcimiento gratuita, amena e instructiva

José A. Ortiz Monasterio

Foto: Carlos Macías



Jardín botánico: un centro de investigaciones.

Recuerdo que cuando era niño pasé algunos de mis ratos más felices en parques y jardines. Entre otros acontecimientos importantes que en ellos viví, queda en mi memoria aquel cuando aprendí a manejar una bicicleta y aquel otro en que tuve mi primer (y último) pleito callejero, del que salí con la honra intacta pero con las narices sangrando.

Somos ocho hijos en mi familia y de chicos convivimos mucho con los hijos de mi tía Carmelina, que son nueve. Entre estas dos familias y los cuates, que nunca faltaban, sumábamos dos docenas compactas pero bulliciosas de escándalo, o si usted prefiere, de alegría infantil.

Las familias grandes siempre han tenido un promedio de dos a tres pleitos diarios por cada niño y a pesar de que la vida en aquel tiempo no era tan cara, casi todas las familias numerosas hemos tenido problemas de economía. Por lo primero, resultaba en extremo peligroso mantenernos encerrados en casa los fines de semana; por lo segundo, no siempre podían llevarnos al cine ni a una feria con juegos mecánicos (entonces no los había electrónicos), sino apenas a tomar un helado. Pero ¿qué hacer con el resto de nuestro tiempo libre? La solución debía cumplir dos requisitos: que fuera gratuita y que, preferentemente, se ubicara en un terreno blando que disminuyera el número de raspones, cortadas y descalabradas, pues éstas eran inevitables.

Mi madre, dotada de una inteligencia natural que las circunstancias convirtieron en aguda intuición, no tardó mucho en hallar solución a nuestro

Foto: Carlos Macías

Lugar para la recreación y el aprendizaje.

problema de esparcimiento: la Ciudad Universitaria. Allí hay numerosos prados muy espaciosos y algo todavía mejor: como no había vendedores ambulantes ni puestos de golosinas, no había manera de gastar dinero, y a la vez esto evitaba que consumiéramos alimentos chatarra que son tan caros y poco nutritivos. Y había en Ciudad Universitaria un lugar que nos gustaba especialmente visitar: el Jardín Botánico.

Todos estos recuerdos vienen a cuento, porque los pasados días 23, 24 y 25 de mayo se celebró en ese lugar la Primera Reunión Nacional de Jardines Botánicos, a la cual tuvimos el gusto de asistir. Generalmente se piensa que un jardín botánico es simplemente un lugar en donde se cutivan plantas raras, pero es mucho más que eso. Los principales objetivos que cumplen los jardines botánicos son los siguientes:

- Realizar investigaciones botánicas, es decir estudiar las características de las plantas y su utilidad.
- Desarrollar prácticamente la enseñanza de la botánica a nivel profesional.
- Exhibir al público los diferentes tipos de vegetales, para difundir el estudio de las plantas y el cultivo de hortalizas.
- Aclimatar plantas de otras regiones u otros países para propagar su cultivo en México.

Un buen ejemplo de la gran utilidad que tiene aclimatar especies de otros países, es el caso de los eucaliptos. Estos árboles crecen de manera natural en Australia, sirviendo sus hojas de alimento a los simpáticos osos koala. Actualmente los eucaliptos son muy comunes en nuestro país, especialmente en la meseta central ¿creería usted que fueron traídos al país en la década de 1950? Pues sí, en vista de su rápido crecimiento y su amplia fronda fueron elegidos entonces, por los botánicos, para los programas de reforestación.

En México, los jardines botánicos tienen una larga tradición, pues hay indicios de que ya existían en el siglo XII. Se sabe con certeza que Nezahualcóyotl (1402-1472) fundó un jardín botánico en Texcoco y luego otros en los territorios que conquistó y que tenían un clima distinto al del Valle de México, de modo que allí se cultiva-

Algunos jardines botánicos que usted puede visitar

Jardín Natural Forestal	Escárcega, Campeche
Jardín Botánico "Gustavo Aguirre Benavides"	Saltillo, Coahuila
Jardín Botánico de San Cristóbal de las Casas	San Cristóbal de las Casas, Chiapas
Jardín Botánico "Faustino Miranda"	Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Jardín Botánico de la UNAM	Cd. Universitaria, D.F.
Jardín Botánico de la Escuela de Medicina Homeopática	México, D.F.
Jardín Didáctico de Cactáceas	Teotihuacán, Edo. de México
Jardín Botánico de la Universidad Autónoma de Guerrero	Chilpancingo, Guerrero
Museo de Herbolaria y Jardín Botánico de Plantas Medicinales	Cuernavaca, Morelos
Jardín Botánico de la Universidad Autónoma de Morelos	Cuernavaca, Morelos
Jardín Botánico del Acuario de Mazatlán	Mazatlán, Sinaloa
Jardín Botánico del Centro Regional Puyacatengo	Teapa, Tabasco
Jardín Botánico de la Estación Biológica de los Tuxtlas	San Andrés Tuxtla, Veracruz
Jardín Botánico "Francisco Javier Clavijero"	Xalapa, Veracruz

Nota: *Estos jardines son los que están inscritos en la* **Asociación Mexicana de Jardines Botánicos** *y que tienen como objetivo la difusión, enseñanza e investigación de los diversos géneros de plantas.*

ban otras especies de plantas. Sus sucesores continuaron esta tradición, ya que Moctezuma Ilhuicamina (1440-1464) fundó, entre otros, el de Oaxtepec y Moctezuma el joven o Xocoyotzin mandó instalar un jardín botánico en Chapultepec, donde aún podemos admirar pinos y ahuehuetes plantados en aquellos lejanos tiempos.

A excepción del de Oaxtepec, los jardines botánicos que se fundaron antes de la conquista española, prácticamente desaparecieron. No sería sino hasta 1791 cuando vuelve a fundarse un jardín botánico en la Ciudad de México, el cual fue instalado por Martín Sessé en el Palacio de los Virreyes (hoy Palacio Nacional).

En el siglo XIX se fundó el de Puebla (1820) y el de Guadalajara (1890). Oaxaca, por su parte, creó el suyo en 1910.

Don Alfonso L. Herrera, destacado científico mexicano, fundó en 1924 el parque zoológico de Chapultepec, al cual se agregó un jardín botánico en 1926 que funcionó muy bien durante tres décadas, pero después fue desatendido. Tenemos noticias, sin embargo, de que actualmente está siendo reacondicionado para cumplir con su objetivo inicial.

El Jardín Botanico del Instituto de Biología de la UNAM fue fundado en 1959 por Faustino Miranda, ilustre botánico hispano-mexicano. Está instalado en la Ciudad Universitaria de México y tiene una extensión de siete hectáreas, de las cuales cuatro están desarrolladas y tres se han mantenido como reserva natural; esto es muy importante, pues es el último resto del Pedregal de San Angel en su forma silvestre, el cual se originó con la erupción del volcán "Xitle", hace 2 500 años.

El Jardín Botánico de C.U. cuenta además con dos grandes invernaderos que permiten admirar plantas de climas cálido-húmedos: uno lleva el nombre de "Faustino Miranda" y está ubicado en la zona escolar, no lejos de la alberca universitaria; el otro es el invernadero "Manuel Ruiz Ornoz" y está ubicado dentro del que se conoce como Jardín Botánico Exterior, que se encuentra al sur del Estadio Universitario, en ese mismo lado de la Avenida de los Insurgentes.

En nuestra visita al Jardín Botánico de C.U. aprendimos que hay muchos géneros de plantas, cada uno de los cuales está adaptado a las condiciones climáticas de la región en que crece. Se nos mostró que la tala excesiva de los bosques no sólo reduce la cantidad de madera disponible, sino que deja al suelo desprotegido contra los efectos erosivos del viento y la lluvia, a la vez que se destruye el habitat natural de muchas otras plantas y animales que viven en los bosques.

Aprendimos también que tomando energía del sol, carbono del aire y agua y minerales del suelo, las plantas fabrican azúcares de los cuales se alimentan. Los animales herbívoros, es decir, los que se alimentan de plantas, también toman su energía de los azúcares contenidos en las plantas. Incluso nosotros sobrevivimos gracias a la energía de los vegetales que comemos y a las proteínas contenidas en ellos. Por estas y otras muchas razones, las plantas resultan muy importantes y es por ello que son tan útiles los jardines botánicos.

Visiste usted el jardín botánico más próximo al lugar donde vive y enseñe a sus hijos que resulta útil, a la vez que hermoso, cuidar la naturaleza. Y si usted vive en la Capital, esté pendiente de los cursos de horticultura para niños, que se impartirán durante el periodo de vacaciones en el Jardín Botánico de C.U., o bien visite la Casa del Lago en Chapultepec, donde frecuentemente se realizan pláticas sobre botánica para niños. Si quiere usted más información sobre el tema, escríbanos o comuníquese al teléfono 550-5057 donde la Maestra en Ciencias Edelmira Linares y la Bióloga Clarisa Jiménez, personas ambas muy amables del Departamento de Difusión del Jardín Botánico de C.U., le darán toda la información que usted necesite.

El valor de las artesanías mexicanas

Rodrigo Acosta

Foro de la Cultura Mexicana

Foto: Javier Vallejo

La artesanía, riqueza cultural de México.

Un país de artesanías

México es universalmente reconocido por el producto de sus artesanos, que junto a otras riquezas culturales y naturales, atrae al país a un gran número de viajeros de todo el orbe.

Se conocen los diversos estilos de nuestra alfarería, los tejidos de palma, la rebocería, los cofres de Olinalá y los tejidos de Oaxaca y Michoacán. Pero poco se conoce del origen y evolución de las artesanías que hoy se elaboran en nueve grandes zonas del país.

Las artesanías se han transformado según las condiciones en que se producen y expresan significados diversos, acordes con el momento histórico y la visión del mundo de quienes las elaboran. En Africa, por ejemplo, la artesanía se ha relajado, diferenciado y adquirido un nuevo colorido merced a la liberación del artesano de la esclavitud colonial, lo que ha abierto al pueblo nuevos espacios de participación social.

En México, antes de la conquista española, los artesanos purépechas de Michoacán, lo mismo que los de otros grupos indígenas, ocupaban un lugar preponderante en la sociedad. Los objetos de uso común los hacían los artesanos. Los siete motivos centrales de sus decorados tenían un significado jeroglífico y no exclusivamente estético.

El *toltécatl* o *artista*, cuando trabajaba con el "corazón endiosado", nos dice León Portilla, destacado historiador, tenía siempre presente al pueblo. "Pretendía ante todo humanizar el corazón de la gente", "hacer sabios sus rostros" y comunicarles que no habían venido en vano a "brotar en la tierra", como poetizaba Nezahualcóyotl.

Las artesanías en el tiempo

Durante la colonia, los artesanos se agrupaban en gremios civiles y cofradías religiosas. Los estancos coloniales limitaron la producción autóctona, sin embargo, sigue funcionando y no solo eso, sino que se ha extendido: al indígena se suma el mestizo y a la sensibilidad autóctona, la española y más tarde, la china. Así, en el siglo XVIII y principios del XIX, florece el trabajo en porcelana.

Los indígenas asimilaron elementos españoles en el arte popular y mantuvieron las tradiciones "entre los relieves de la piedra labrada, dejando la potencia creadora de su propio espíritu".

Durante el siglo XIX, los artesanos pierden su existencia jurídica, sufren presiones económicas con los nuevos aranceles y decrece su importancia frente al empuje de la industria, que los transforma en trabajadores sujetos a salario o trastoca sus formas de organización.

Antes de la Revolución, ni el Estado ni los intelectuales se habían preocupado por la producción artesanal. En 1921, con la Exposición de Arte Popular montada por los artistas Enciso y Montenegro con motivo de la celebración del Centenario de la Consumación de la Independencia, se inicia un proceso de estudios como los realizados por las misiones culturales, los muralistas y los etnógrafos del momento.

Entonces, la preocupación por las artesanías era expresión de una revolución en la que habían participado activamente campesinos e indígenas. La Revolución Mexicana hizo resurgir la sensibilidad popular. Muchos artistas notables buscaron inspiración en los motivos nacionales.

Foto: Javier Vallejo

Manifestación artística del pueblo.

Foto: Fernando Rojas

El trabajo artesanal debe enorgullecernos.

Las artesanías: un valor cultural

La revaloración del sentir del pueblo tuvo consecuencias artísticas, culturales y comerciales en el caso de las artesanías. Fortaleció la integración nacional y el gusto por lo mexicano. Todo ello tiene poco que ver con el *folklorismo* en auge de los años 60, provocado por una visión reductora de lo popular y artesanal a lo típico, pedestre, primitivo y estático: al gusto de las grandes empresas que comercializan "curiosidades mexicanas".

Hoy, al no tener solución muchos de los problemas rurales, la artesanía es una expresión de resistencia económica y cultural de casi 4 millones de productores. Muchas artesanías, sin embargo, se degeneran culturalmente al producirse de modo maquinal y sin originalidad, debido en gran parte a que el artesano no recibe la remuneración justa por su trabajo y a que compite desigualmente con las grandes industrias.

La producción artesanal enfrenta muchos problemas: modernizar métodos y técnicas tomando en cuenta elementos económicos y culturales; proporcionar a los artesanos técnicas adecuadas a sus posibilidades y créditos blandos; realizar inventarios nacionales; definir políticas uniformes; lograr más presencia en el mercado mundial de artesanías, dominado por los países desarrollados; defender la propiedad intelectual del artesano y crear organizaciones que los representen y les permitan elevar sus condiciones de vida, decidiendo el futuro por sí mismos.

Los consumidores rara vez conocemos al artesano y sus problemas. Por lo general nos encontramos con su producto en medio de una infinidad de artículos y nosotros, sujetos al bombardeo publicitario de los medios masivos de comunicación, que en contadas ocasiones promueven las artesanías, ignoramos un trabajo de óptima calidad producido por manos mexicanas. Así, preferimos los utensilios plásticos a precios más altos, que las artesanías populares.

El consumo de artesanías

Los consumidores, sin embargo, no debiéramos ver las artesanías al margen de una identidad cultural común. Los objetos que compramos transmiten valores. Las artesanías son culturalmente valiosas cuando forman parte del arte popular y no son simples productos elaborados con técnicas y formas de organización atrasadas. Son valiosas cuando son portadoras del espíritu artístico del pueblo mexicano que las crea y las comprende; cuando recogen nuestra tradición y expresión, continuándola, enriqueciéndola y llevándola hacia adelante.

La armonía, el color violento y puro, los motivos sencillos y expresivos de nuestras artesanías y el gran sentimiento artístico, el trabajo metódico, la fantasía y la habilidad manual de nuestros artesanos, han identificado a México como un pueblo rico, variado y con una enorme capacidad creativa. Consumir los productos manufacturados por los artesanos mexicanos es motivo que debe enorgullecernos por cuanto reflejan la personalidad y el carácter que nos son propios. Una alternativa viable para evitar el empobrecimiento cultural que provoca la propaganda indiscriminada de las grandes corporaciones internacionales en nuestro país, es precisamente alentar y consumir el trabajo artesanal.

Evite abusos: acuda a la PROFECO

Según información de la Procuraduría Federal del Consumidor, la señora Luz López López compró a crédito una licuadora con valor de nueve mil pesos en la Relojería "Ramsil" de la Colonia Chamizal. Sin embargo, desde el momento de realizar la acción comercial, el proveedor se quiso pasar de listo al no entregar el contrato, donde se debe especificar el costo total del bien, los intereses y demás requisitos que exige la Ley Federal de Protección al Consumidor en operaciones a crédito.

Al encontar "misteriosa" esta actitud, la señora López recurrió a la Procuraduría Federal del Consumidor con el objeto de esclarecer el precio del artículo. Así, durante el proceso de la demanda se encontró que el proveedor pretendía cobrar de más y hacer su "agosto" con clientes como Doña Luz, sólo que en esta ocasión "no contaron con su astucia".

Reparaciones Ner... nosotros no querer

La historia se repite. Resulta que el señor Jorge Almaraz de la Cruz contrató para la reparación de su refrigerador a la compañía Servicio de Refrigeración Ner, con domicilio en Oriente 3, Lote 12 Manzana 22, de la Colonia Cuchilla del Tesoro.

Por el trabajo le cobraron la cantidad de 12 mil pesos, otorgándole una garantía por 30 días. Cuando ésta venció, el artículo empezó a fallar de donde supuestamente había sido reparado.

El señor Almaraz se dirigió a la Procuraduría Federal del Consumidor donde se resolvió el caso a su favor. El proveedor se comprometió a dejar "como nuevo" el refrigerador y sin cargo extra alguno.

Chiflidos para Humana del Pedregal: un caso que no debe repetirse

Son innumerables las quejas que reciben las autoridades correspondientes sobre violaciones a los derechos del consumidor: algunas más alarmantes que otras pero todas importantes porque afectan los intereses de la población.

Al respecto, en días pasados se recibió en la redacción de esta revista una carta que no dejó menos que llamarnos la atención por lo grave de sus comentarios y bien vale la pena considerarla y exponerla en esta sección.

El señor Antonio Robles Mijares comenta una experiencia que sufrió con su familia en el Hospital Humana del Pedregal, S.A. de C.V. con domicilio en Camino a Santa Teresa número 1055, México, D.F.

El primero de abril del año en curso, el señor Robles se presentó en el servicio de urgencias de dicho centro con su esposa e hijo menor de 5 años de edad, quien padecía vómitos y fuertes dolores de cabeza

A pesar de haber llenado una forma con número de reservación 8323, esperaron 35 minutos sin que apareciera ningún médico, motivo por el cual el señor Robles manifestó su inconformidad. En respuesta, el médico de urgencias —al parecer se trataba de uno sólo— fue voceado, aunque no atendió al llamado. Diez minutos más tarde, el galeno solicitó, a través de la señora Victoria Hernández García, empleada del hospital, que se le esperara 25 minutos más por encontrarse "en una junta importante que no podía desatender".

Ante ello, el señor Robles y su familia se retiraron de ese centro para trasladarse a otro donde fue internado el menor por diagnosticársele meningitis.

El señor Robles manifiesta en su carta "situaciones como la descrita no deben suceder en un hospital que se precie de serlo, pues las consecuencias que ello puede acarrear pueden ser imprevisibles".

Compartimos su opinión y cuestionamos ¿qué puede ser más importante que la vida humana?

Ahorrando en tintorería

Los gastos por concepto de tintorería son cada vez más pesados para el presupuesto familiar, por lo que conviene lavar en casa ciertas prendas que "siempre" son de tintorería.

Lavado en seco

- No utilice agua en ningún momento.
- Compre tres litros de nafta en un expendio de petróleo.
- Use guantes.
- Remoje sus prendas en este producto y agite suavemente, sin exprimir.
- Seque la prenda a la sombra.

Este tipo de lavado resulta conveniente para corbatas, sacos, pantalones, etcétera.

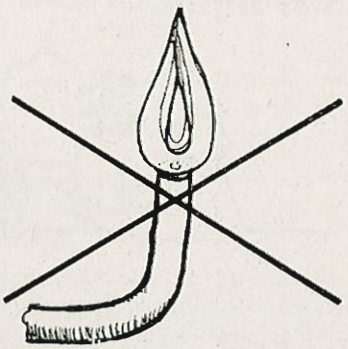
Para ropa muy fina, utilice bencina que puede comprar por litro en la farmacia y "lave" en seco. Tienda a la sombra.

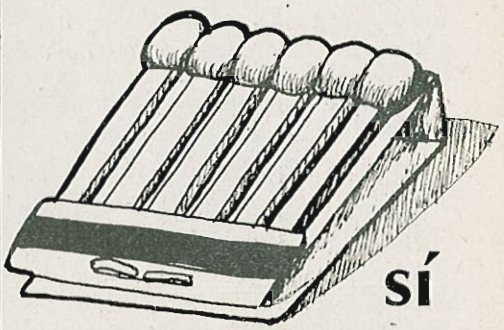
Es importantísimo tener en cuenta que la **nafta** y la **bencina** son **substancias inflamables.** Por lo tanto, deben utilizarse siempre en lugares ventilados y lejos de toda llama o fuente de calor, por pequeña que ésta sea. Mantenga estos productos fuera del alcance de los menores, pues su uso es riesgoso.

Para suéteres de "tintorería"

Ponga agua apenas tibia en un recipiente, añada una tapa de champú para bébé, talle suavemente a mano. No exprima ni retuerza la prenda. Devuélvale la forma original y seque a la sombra sobre una toalla. No utilice gancho, el peso del agua deformaría la prenda.

Estufas de gas





Un gasto extra estamos pagando cuando mantenemos encendidos los pilotos de la estufa innecesariamente. De la misma manera, cada minuto que esté encendido un quemador sin que sea aprovechando, desperdiciamos energía no renovable que, además de costar a nuestro bolsillo, cuesta a la nación.

Como todo aparato, la estufa requiere de mantenimiento, el cual consiste, primordialmente, en la limpieza. Un quemador obstruido consume más gas, ya que se necesita mayor tiempo para el cocimiento de los alimentos.

Un buen plan de ahorro a largo plazo se efectúa cuando cerramos la válvula de paso de los pilotos y en su lugar usamos cerillos o encendedor para estufas. Cerciórese de que no se escape el gas cuando haya apagado los pilotos. Recuerde que la inhalación del gas es sumamente tóxica y que puede causar graves consecuencias a la salud e incluso la muerte.

Recuerde también que la válvula de seguridad que se encuentra atrás de la estufa no sólo es necesaria, sino indispensable: al hacerla girar por la noche, apagando los pilotos, evita en este lapso de tiempo un exceso en el consumo que al año se convierte, aproximadamente, en un tanque de gas de 20 kg.

¡Qué lata comprar latas!

Al comprar un alimento enlatado:

— Palpe toda la superficie para verificar que no tenga abombamientos o abolladuras.
— No acepte que le vendan latas oxidadas.
— Deseche toda conserva que huela mal en el momento de abrirse.
— No utilice conservas cuyo contenido presente modificaciones con respecto a su sabor o color habitual.
— Nunca guarde alimentos en la lata. Es mortal. Vacíela inmediatamente después de abrirla. Aún las leches enlatadas vacíelas en seguida de destaparlas, ya que las latas abiertas se contaminan rápidamente.
— Prefiera siempre los alimentos naturales.

En estas vacaciones de sus hijos:

—No deje que la "tele" sea la madre sustituta de sus niños; aliente su participación en deportes al aire libre.

—Busque en las librerías publicaciones infantiles adecuadas a la edad de sus hijos. No dude en solicitar ayuda al vendedor.

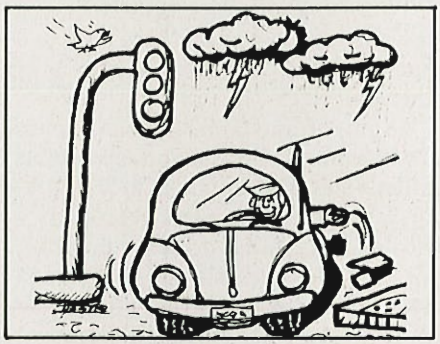
—Motívelos a construir sus propios juguetes con materiales de desecho como bolsas, latas, papel periódico, entre otros.

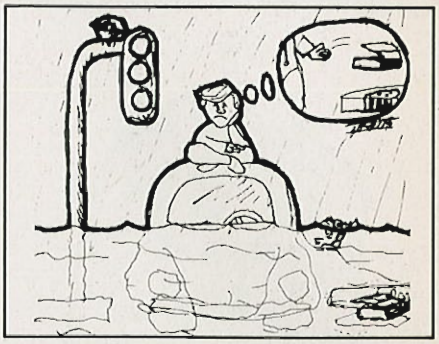
—Enséñelos a preparar alimentos sencillos y nutritivos.

—Invítelos a realizar trabajos de limpieza y reparación en el hogar.

—Promueva entre los niños actividades creativas como pintura, escultura, teatro y expresión corporal.

¡No tire basura en la vía pública!





¿Somos conscientes realmente de lo que hacemos?

Vivimos en una ciudad con 18 millones de habitantes y compartimos un mismo ambiente físico rodeado de calles, casas, edificios y transportes, formando parte de una gran maquinaria llamada sociedad a la cual damos vida con nuestros movimientos, trabajos y actitudes.

Nuestra ubicación está en la Ciudad de México, con problemas de sobrepoblación, basura y contaminación, de los cuales todos los capitalinos nos quejamos, sin reconocer que somos causantes de ellos.

Uno de estos problemas, sin disminuir la importancia de los demás, es el aumento considerable de basura. El exceso de desperdicios que se acumulan diariamente en nuestras calles ha generado, aparte de infecciones y contaminación, la existencia de grandes problemas de tráfico.

La mayoría de congestionamientos, descomposturas de automóviles, semáforos y apagones, son resultado de inundaciones en épocas de lluvia causadas por el drenaje bloqueado, debido a la excesiva cantidad de basura que día con día llega a parar a las coladeras.

Esto se debe a que las personas que vivimos y transitamos por la ciudad no somos conscientes del daño que provoca el hecho de tirar un solo papel en la calle.

¿Será necesario pagar multa o recibir una amonestación para darnos cuenta de la importancia de conservar el bienestar físico y ambiental de nuestra ciudad?

Usted que transita en automóvil, transporte colectivo o simplemente camina, piense en el daño que puede causar si tira ese papel que tiene en sus manos.

La ciudad es de todos y tenemos la obligación de cooperar para conservarla.

La ciudad de México es un ejemplo que no deben seguir otras urbes del país. Los provincianos deben ser conscientes del deterioro ambiental de la capital de la República y así construir sus ciudades más higiénicas y saludables.

Sabía usted que...

—Si tiene que llevar una dieta sin sal, puede darle sabor a sus alimentos utilizando vinagre, limón, chile, ajo, cebolla y especies como pimienta, orégano, laurel, comino, etcétera.

—Es importante que la mujer embarazada reduzca al mínimo su consumo de cigarrillos, alcohol, café, té negro, refrescos de cola. Pero sobre todo, que evite definitivamente tomar cualquier medicamento sin receta médica.

—Si bien los alimentos para bebé son prácticos, su costo es elevado y no proporcionan una nutrición completa. Si los utiliza para alimentar a su niño, trate de complementar su dieta con alimentos naturales.

—Los huevos no "producen" colesterol como cree gran parte de la población; lo contienen, pero no elevan su presencia en la sangre de un individuo sano.

—El exceso de azúcar es perjudicial para la salud pues produce obesidad y caries dental. Si quiere bajar la ingestión de este producto, evite los refrescos embotellados, golosinas, postres, mermeladas, etcétera.

—Si necesita tomar algo de azúcar, prefiera la morena a la blanca.

—El papanicolau detecta en forma temprana la presencia del cáncer en el cuello de la matriz. Este examen que dura unos minutos y no produce ningún dolor, se practica gratuitamente en todas las clínicas del IMSS, ISSSTE y en los Centros de la Secretaría de Salud.

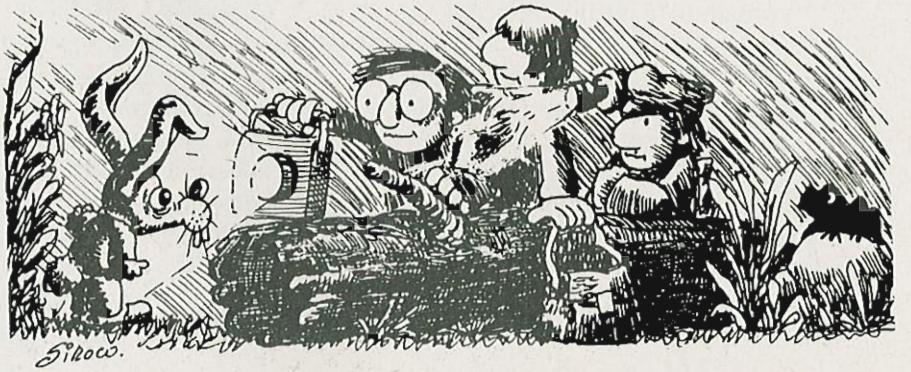
Vacaciones de verano en Oaxtepec

No se requiere estar asegurado

El uso adecuado del tiempo libre y las oportunidades de recreación y convivencia coadyuvan a la formación integral del hombre y generan actitudes positivas y optimistas.

En apoyo a esta formación integral, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invita, para estas vacaciones de verano (julio-agosto), a todos los niños y jóvenes de 6 a 14 años de edad al **Centro Vacacional IMSS Oaxtepec**, mavarilloso lugar para la recreación y el esparcimiento. Este servicio es para toda la población, sin necesidad de ser asegurado.

El Centro Oaxtepec cuenta con personal especializado que dirige las actividades deportivas y recreativas, para el desarrollo físico, mental y social de niños y jóvenes.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Sociales recreativas	Deportivo recreativas
—juegos de habilidad manual	—atletismo
—fogatas	—natación
—canciones	—basquetbol
—ceremonias	—gimnasia olímpica
—teatro	—arquería
—danza y baile	—futbol
—festivales	—voleibol
—cuentos y leyendas	—remo
—linterneadas	
—pistas	

Artísticas y artesanales	Culturales
—baile	—museos
—cerámica	—visitas a zonas arqueológicas
—arcilla	—lugares históricos
—pintura y música	—charlas
	—cineteca
	—periódico mural

De campismo	Cívico sociales
—principios de acampado	—izamiento de banderas
—nudos y amarres	—gobierno de la villa
—botánica	—discusión y evaluación del programa
—ecología	—presentación de integrantes del programa
—primeros auxilios	

Servicios Permanentes de:	Duración
—médico	Paquete "A"
—personal especializado	5 días 4 noches
—guardavidas	Paquete "B"
	12 días 11 noches

El paquete incluye

Traslado México-Oaxtepec-México
Alimentación (pensión completa)
Hospedaje, materiales deportivos y didácticos, impuestos, propinas y obsequios.

Salidas

Paquete "A"	Paquete "B"
8 de julio	8 de julio
15 de julio	5 de agosto
5 de agosto	
12 de agosto	

Informes a los teléfonos: 553-60-11 y 553-60-43

Nota: Información proporcionada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

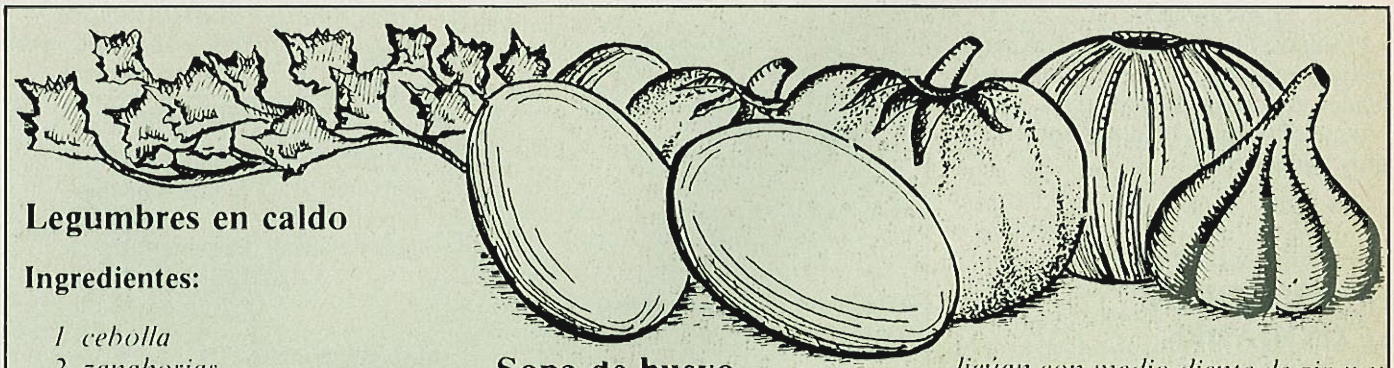
Platillos económicos, nutritivos y sabrosos

Dulce Ma. Lillián

Dice un refrán popular, "honor a quien honor merece" y en esta ocasión se lo brindamos al conocido y tradicional caldo de legumbres. La razón es sencilla, resultó la receta ganadora del concurso "Platillo económico, nutritivo y sabroso", organizado por el Instituto Nacional del Consumidor y el DIF en Jalisco.

El caldo de legumbres, según los expertos del jurado, fue la receta que reunió los elementos necesarios para aspirar al primer lugar: económica, nutritiva y sabrosa. Ciertamente no es el platillo más elaborado de la cocina mexicana pero sí, en cambio, el más adecuado para una buena alimentación y a un costo accesible a cualquier presupuesto.

Como se mencionó en la Revista del Consumidor número 98, la razón de este concurso obedece a la necesidad de difundir los conocimientos que en materia culinaria tienen gran cantidad de amas de casa, como las señoras María Aurora Díaz Villanueva y Leticia Valdéz de Maciel de Guadalajara, Jalisco, quienes obtuvieron el primer y segundo lugar, respectivamente, por sus excelentes recetas, las que presentamos a continuación.



Legumbres en caldo

Ingredientes:

1 cebolla
2 zanahorias
1 cucharada de lentejas
1 papa mediana
1 rama de apio
1 cucharada de arroz
100 gramos de alubias
sal al gusto
agua

Modo de prepararse:

Se ponen a cocer las lentejas y las alubias en agua con cebolla y sal. Cuando están a medio cocer se agregan las zanahorias y la papa peladas y partidas, el arroz, el apio y la sal. Se dejan hervir hasta que estén casi desbaratados y se muelen o machacan procurando que quede una sopa espesa.

Sopa de huevo

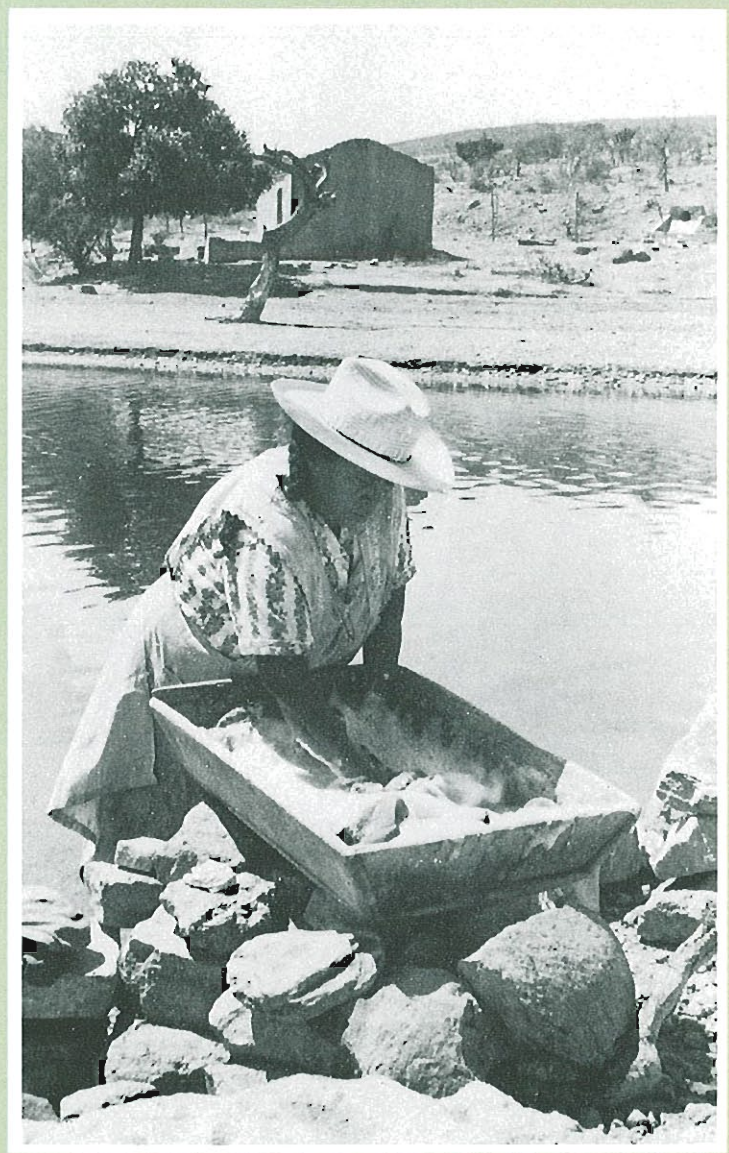
Ingredientes:

3 huevos
3 jitomates chicos
1 ramita de perejil
1 pizca de harina
1/4 de cebolla mediana
1/2 diente de ajo
sal al gusto
aceite
agua

Modo de prepararse:

Se cuecen los jitomates aproximadamente cinco minutos a que suelten la piel; posteriormente se licúan con medio diente de ajo y el cuarto de una cebolla mediana. En una cacerola con aceite bien caliente se deberá freír la pizca de harina a que tome un color bronceado. Después se vierte el jitomate licuado con el ajo y cebolla; se sazona con sal y se deja espesar. Se agrega un litro de agua y una ramita de perejil. Se deja que todos los condimentos entren en ebullición para agregar los huevos que deberán ser batidos ligeramente y pasados por un colador o cedazo cerrado. Sin dejar de mover el contenido que está hirviendo en la sartén, se espera a que los huevos se cuezan y formen hebras. Se sirve con galletas especiales para sopa.

Los detergentes sintéticos: dañan nuestra piel y nuestro medio ambiente



El abuso en el empleo de detergentes sintéticos, además de ocasionar serios problemas en la piel y en los ojos, causa un grave deterioro de nuestro medio ambiente, ya sea en ríos, lagos o mares. Actualmente en México no existe ningún detergente biodegradable, por lo que su persistencia en recursos acuíferos origina un desequilibrio ecológico muy perjudicial para la flora y fauna. Utilice el tradicional jabón de pasta en lugar de los detergentes sintéticos: su piel y el medio ambiente se lo agradecerán.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

EN TELA DE JUICIO

¿Fumar es "pertenecer"?

He aquí un excelente ejemplo de los recursos que aprovecha la publicidad para asociar un producto a las necesidades, deseos e ilusiones que todos tenemos.

En este comercial vemos cómo se maneja la sensualidad que envuelve al consumo del producto: el prototipo masculino vistiéndose. Un gran acercamiento a un bikini blanco —en uso, por supuesto. La música, el mar, la juventud, la belleza...

También se utiliza el prestigio social vinculándolo a la marca de cigarrillos.

Y ¿quién puede tener acceso a todos esos bienes que de acuerdo con el anuncio hacen la vida más placentera? Pues el que tiene para comprar esos cigarros. Por lo tanto, según la publicidad, si queremos "pertenecer" al selecto mundo de los que "tienen", hay que fumar de esta marca.

Otra clave en esta asociación es el color blanco, símbolo de pureza y distintivo de estos cigarros, empañado por el humo que daña la salud y contamina el ambiente.

Usted decide si le hace el juego a la publicidad.

Departamento de Análisis sobre Comunicación.

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

el brinco

Suplemento de la Revista del Consumidor No. 101 Coordinación: Marie Puga Julio 85 No. 43

Foto: Javier Vallejo

"La ciudad se ve como si estuviéramos en un avión" "Ya vi el edificio de la Latino como un juguete." Se oyen los comentarios. Aquí puedes ver, al fondo, la Villa de Guadalupe.

Descubre tu ciudad

En ocasiones, quienes vivimos en México somos los menos interesados en descubrir algunos aspectos de esta enorme ciudad. Pocos de sus habitantes la conocen toda entera, ya que su crecimiento ha sido monstruoso en los últimos años.

México dejó de ser Tenochtitlan y se convirtió en la capital de Nueva España, en 1524; el trazo que aún se conserva, con algunas reformas, es el mismo que hizo Alonso García Bravo, sobre la antigua ciudad azteca.

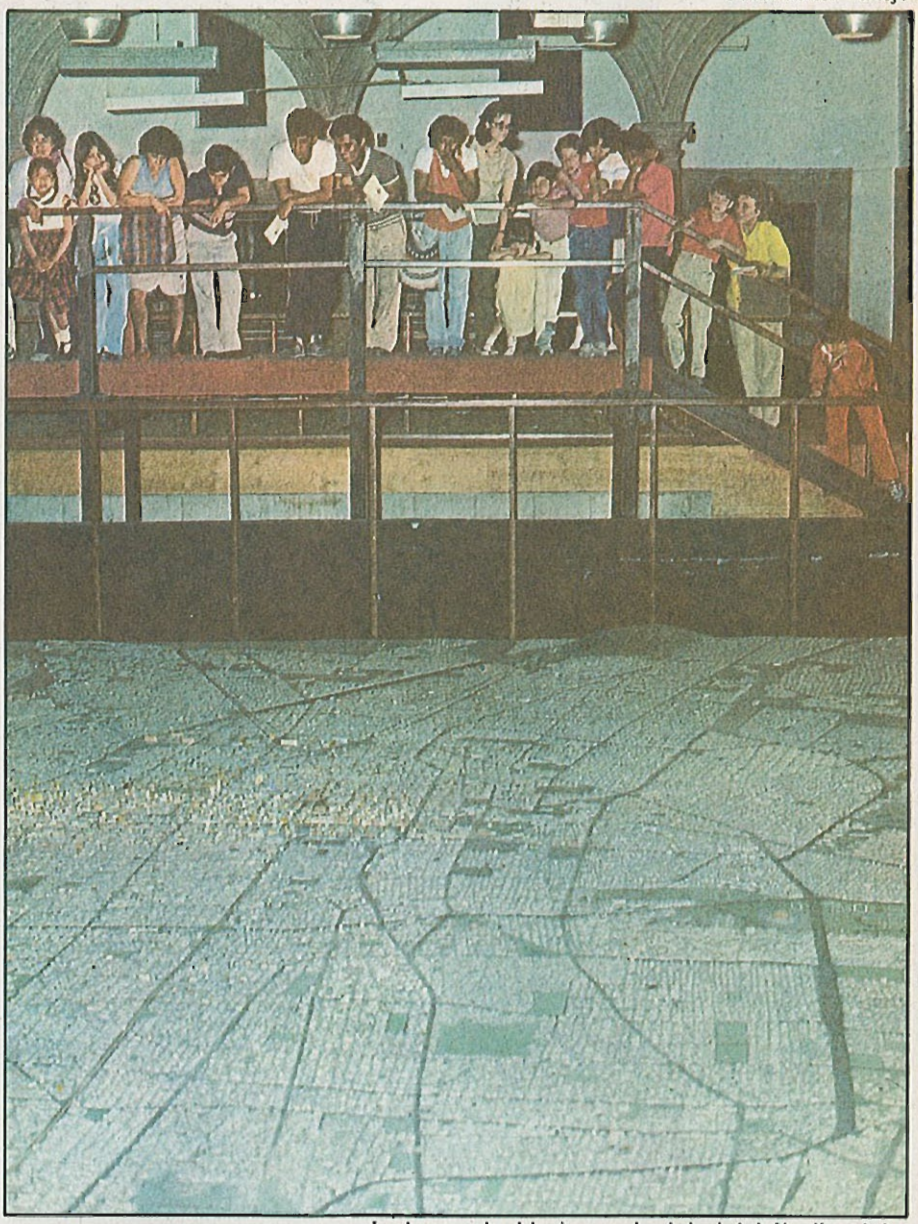
Cuatro siglos después, en un censo hecho en 1910, antes de la Revolución, la ciudad de México tenía 720,753 habitantes. Sesenta años después, en 1970, la población había aumentado a 6,874,165; seis millones más de capitalinos en una ciudad que

crecía constantemente en superficie.

Puedes ver cómo era nuestra ciudad, la de esos años entre 1960 y 70, en la maqueta que se encuentra en el Museo de la ciudad de México. Cabe en una superficie de 100 metros cuadrados; descubre sus grandes avenidas, sus parques, el viaducto, la alameda, el aeropuerto; localiza manzanas y edificios. Sus límites son: de la Villa de Guadalupe al Estadio Azteca y de las lomas de Chapultepec al Centro Deportivo Balbuena.

El espectáculo de Luz y Sonido, te la muestra a pleno sol (artificial por supuesto) y en la noche, cuando su iluminación se enciende paulatinamente. Hay dos funciones diarias, (excepto lunes): una a las 12 del día y otra a la 1:30 de la tarde. Descubre tu ciudad en esa bella maqueta y también en un programa que puedes realizar en tus vacaciones escolares. (Ve el pasatiempo de páginas centrales).

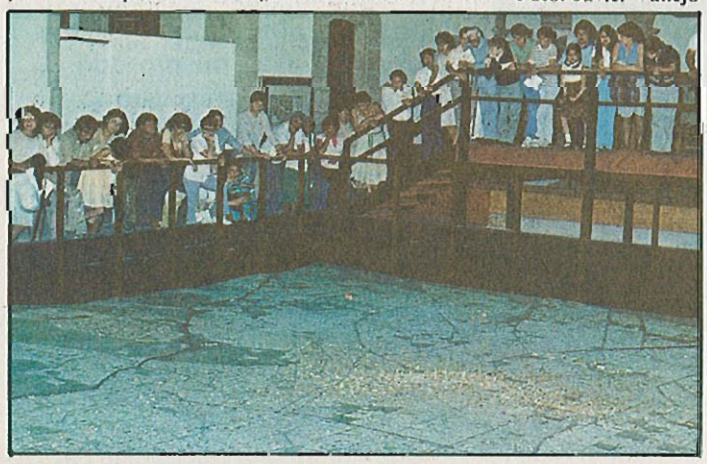
Foto: Javier Vallejo



Las luces son las del primer cuadro de la ciudad. Una línea de luz es el Paseo de la Reforma y a la izquierda, las lomas de Chapultepec.

"Mira, el Cerro del Peñón", exclama un visitante. Este es el oriente de la ciudad: ahí el campo aéreo y la ciudad deportiva de la Magdalena Mixhuca.

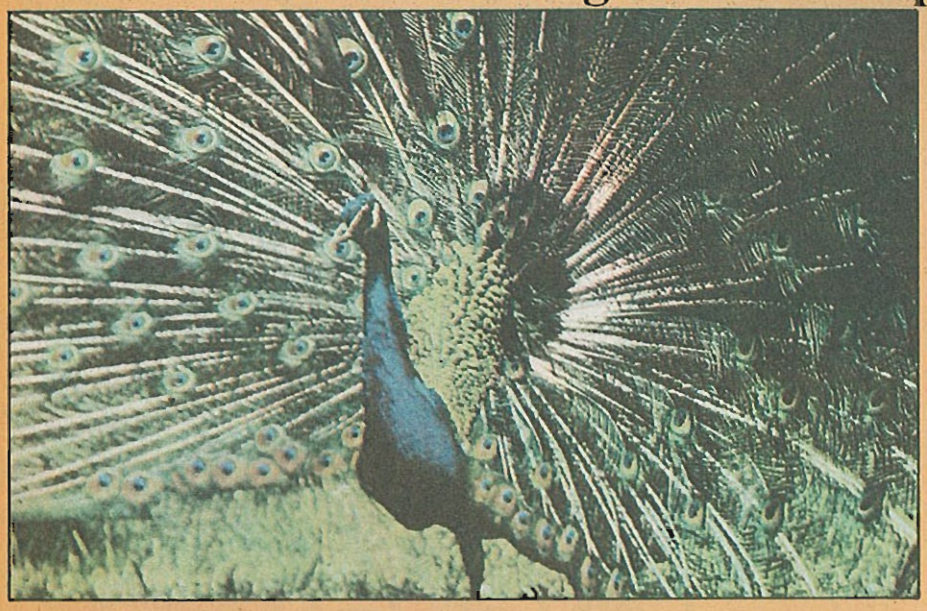
Foto: Javier Vallejo



La hora de comer

Pilar Pérez Sainz

En el Zoológico de Chapultepec



En el Zoológico de Chapultepec uno de los aspectos más importantes es la comida de sus animales. Para alimentar a 240 especies diferentes, la lista de compra en miles de kilos que se consume cada mes, incluye: carne de caballo, zanahorias, plátanos, peras, higos y manzanas; pescado, huevos, sal que se agrega al agua que beben, elotes, leche pura y en lata, rosquetas, cebollas, miel y aceitunas.

La dieta tiene un gran parecido con la nuestra; los animales necesitan diversos elementos según su especie para mantenerse sanos y fuertes. Por supuesto, los productos chatarra no entran en su alimentación: nada de golosinas ni frituras. Si tienes una mascota, no la acostumbres a estos productos que sólo causan daños en el organismo.

En el Zoológico, cada animal tiene sus propios gustos: al oso negro le enloquece el yogur y algunos pájaros sólo comen aceitunas. Los cachorros de los mamíferos necesitan tomar leche durante su crecimiento, igual que los niños, que también son mamíferos y para quienes la leche es indispensable para crecer y estar sanos. Cuando la madre de algún cachorro no puede alimentarlo, los veterinarios se encargan de hacerlo por medio de mamilas. Hay una gran colección de ellas; algunas miden cinco centímetros y hay una de más de 60 centímetros que usó el pequeño hipopótamo.

Cara de viejo

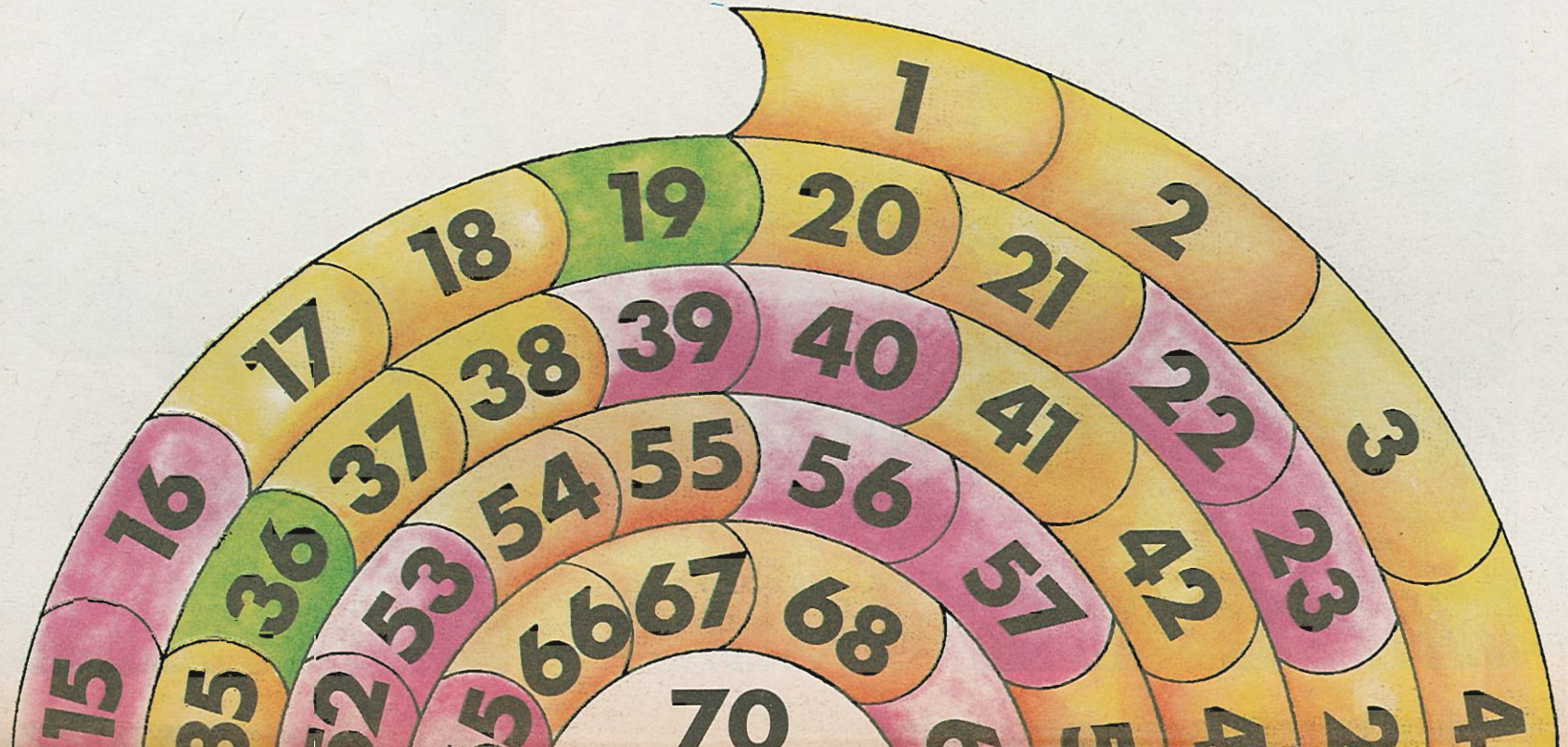
Este es un cachorro huérfano, mamífero, originario de Tamaulipas. Es tierno y cariñoso, tiene apenas dos meses y se entusiasma con su mamila. Dentro de poco ya podrá pasar a su jaula. Cuando vayas a verlo recuerda que no debes dar de comer a los animales que están muy bien alimentados y que si ponen cara de "se me antojó" es que son como niñitos que todo quieren probar. Tampoco lances objetos a sus jaulas. Hace poco alguien arrojó unas bujías en la casa de la jirafa; el macho las comió y murió dejando incompleta a la familia. Ayuda a cuidar nuestro zoológico y cuando veas que alguien arroja objetos a las jaulas, avisa a los cuidadores o a la Administración.

Vacaciones en la ciudad de México

PARA DOS O MAS JUGADORES. Juega con un dado. Cada jugador avanzará el número de casillas según lo que marque el dado. Las casillas marcadas **VISITAS** cuentan dos puntos. Infórmate en la página siguiente de lo que significan. Si consigues visitar todos esos lugares en el juego y en la vida real. ¡Ganaste!

CUIDATE DE LOS NUMEROS VERDES: Cada casilla verde te hace perder tiros. Infórmate en la página siguiente qué significan.

GANA EL JUGADOR QUE LLEGUE PRIMERO A LA META.



Lugares de interés.

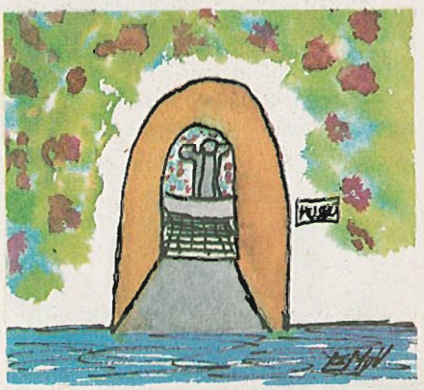
Ya estás en vacaciones. Si en este momento llegaras a la ciudad de México ¿qué lugares visitarías? La siguiente lista corresponde al juego de las páginas centrales y es una información sobre los sitios de interés para un niño , que puede visitar en un buen programa que se llama "Conoce tu ciudad".

CASILLAS ROJAS.- VISITAS

¿Ya te fijaste que cada una vale por dos?

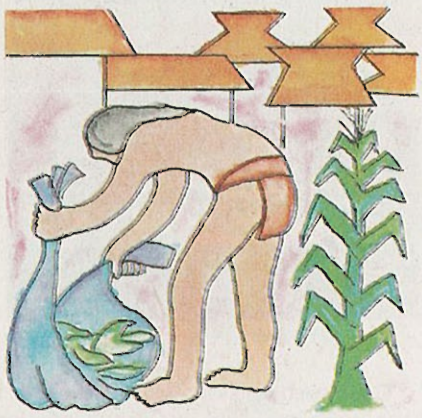
6.- Museo de Historia Natural. Desde la Sala del Espacio hasta las de animales prehistóricos y actuales, un paseo por el mundo en que vivimos. Junto a él está el trenecito, un buen final para la visita.

12.- Museo de las intervenciones.- En el hermoso ex-convento de Churubusco, los episodios de la defensa de México contra los invasores extranjeros.



15.- Día de campo con la familia en Bosque del Pedregal: Insurgentes Sur, a un costado de Villa Olímpica.

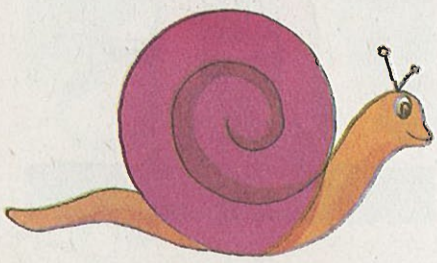
22.- Palacio Nacional. Frescos de Diego Rivera en el corredor del primer piso. Nuestra historia con pinturas y colores magníficos.



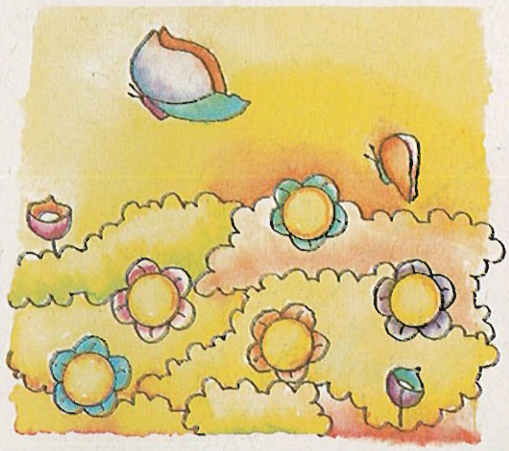
28.- Museo de la Ciudad de México.- Espectáculo de Luz y Sonido: maqueta de nuestra ciudad. Todos los días menos lunes. Dos funciones: 12:00 y 13:00 horas.

32: Zoológico de San Juan de Aragón. Visita a los animales y no les des de comer.

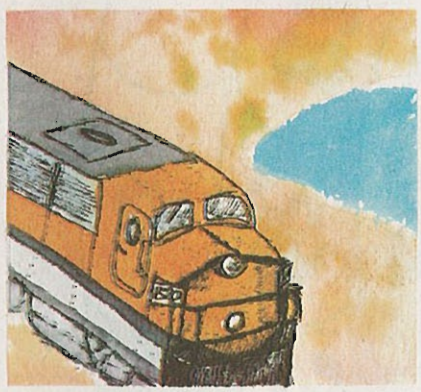
39.- Jardín Botánico exterior en C.U. Plantas exóticas y aire puro.



48.- Museo del Caracol. Chapultepec, junto al Castillo. Nuestra historia en escenarios pequeñitos (dioramas) con lugares y personajes a escala.



52.- Jardín Botánico de C.U. En el interior de la Universidad, un invernadero que recorres por un laberinto descendente que con su temperatura tropical parece la Selva del Amazonas.



57.- Museo Tecnológico de la CFE.- Chapultepec nuevo. Sábados a las 11:00 función de planta termoeléctrica a escala. Todos los días: visita la gigantesca locomotora Centenario, (reciente obsequio de la Union Pacific), aviones a escala, trenecitos "O" (doble del tamaño de los de juguete conocidos) barcos y lanchas de todas las épocas.

61.- Alquiler de bicicletas en Chapultepec. Puedes recorrer las calzadas en el interior, sin automóviles ni peligros. Frente al Jardín Zoológico.

64.- Y ya que estás aquí, visita a los animales del **Zoológico de Chapultepec,** cuida que no les tiren objetos ni les des de comer.

69.- Esto es tanto como pasear por el mundo: un libro. Tom Sawyer de Mark Twain, La Isla del Tesoro de Stevenson, Veinte Mil Leguas de Viaje Submarino de Julio Verne, Mujercitas de Louise May Alcott. ¡Hay tantos! Ganas un tiro y sólo te falta una casilla para ganar.

* *

***CUIDATE DE LOS NUMEROS VERDES.-** Cada una de estas casillas te hace perder tiros:

10.- Enfermo. Dolor de estómago. Dos días a dieta y sin salir.

19.- Dos citas con el dentista. Muelas para tapar.

25.- ¿Comiste antojitos en la calle? ¡Pues de regreso al 10!

36.- Papitas, charritos, churrumais... Compras eso y debes regresar al 19.

59.- Un día perdido en ver televisión. ¡Lo que podías hacer en ese tiempo! Pierdes una jugada por bobo.

EL SECRETO DE UN BUEN HELADO

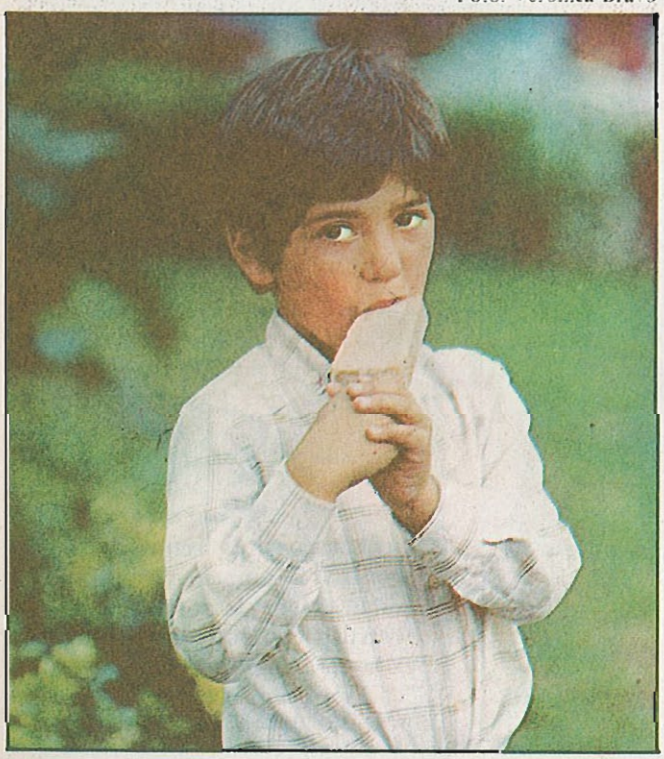
El helado es uno de los postres más ricos. Dicen que ya lo conocían en tiempos del Imperio Romano; los italianos tenían el secreto de su receta porque se los dio Marco Polo después de uno de sus viajes al Oriente. Se hacen —y ahora ya lo sabemos— con una mezcla congelada de crema, leche, huevos, fruta y azúcar. La nieve que sólo es de frutas, agua y azúcar, la hacían en México con hielo de los volcanes. Por eso las mejores nieves eran de Orizaba, con hielo del Citlaltepetl.

El descubrimiento de la refrigeración, en el siglo XIX, permitió hacerlos comercialmente. Su fabricación constituye un importante aspecto de la industria lechera.

¡PERO CUESTAN MUCHO!

En México hay diversidad de marcas y sabores. Su precio nos obliga a considerarlos como una fiesta o un premio. Un helado sencillo cuesta desde 80 hasta 160 pesos. Por eso te damos la receta para hacer helado y nieve en casa, de forma sencilla y fácil. Y por supuesto, económica.

Foto: Verónica Bravo



Prefiero las paletas. Más si mi mamá las hace.- Dice Pablo Suárez de 5 años.

Foto: Verónica Bravo

Algunos domingos papá y mamá nos llevan a la nevería. Pero eso no se puede hacer todos los días- dice Gaby Rosas de 4 años.

PALETAS.

Agua de fruta concentrada (más fruta y azúcar que para agua fresca). Vacía el agua en vasos pequeños de plástico, mételos al congelador y cuando comiencen a cuajar clava en cada vaso un abatelenguas (se compran en la farmacia). Espera a que se congelen para sacarlos.

HELADO DE MANGO.

Una lata de leche evaporada enfriada en el congelador, azúcar al gusto, cuatro mangos, medio limón. Bate la leche y agrégale el limón para que esponje. Añade el mango licuado y azúcar. Mételo al congelador hasta que cuaje. Puedes hacerlo con otras frutas.

NIEVE DE LIMON.

Un litro de agua, 400 g. de azúcar, raspadura de dos limones y jugo de cuatro limones. Mezcla los ingredientes, vacíalos en un recipiente y mételos al congelador hasta que cuaje.

el correo de los brincadores

Amigos de El Brinco:

Esta no es la primera vez que les escribo, tengo 10 años y curso quinto año de primaria. Me dio gusto ver publicada mi carta y la colaboración que les envié. Les mando mis inventos: estrella, lista de asistencia, dominó, boliche.

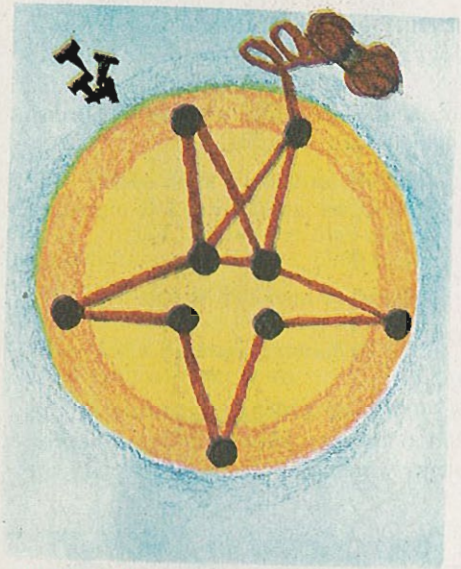
Arturo Gustavo García Hernández.
Av. Patriotismo No. 534, departamento C
C.P. 03720, México, D.F.

Arturo:

Nos da mucho gusto que seas un colaborador de El Brinco. Tus inventos y colaboraciones las iremos publicando en los próximos números. Muchas gracias.

Cómo hacer una estrella

Se necesita un plato desechable, tachuelas y estambre. En el plato se traza la estrella, en cada punta se coloca una tachuela y después se pasa el estambre.



Estimado Brinco:

Ustedes han criticado y con sobrada razón, el que los alimentos chatarra son eso, pura chatarra y hasta ponen ejemplos. Pero, ¿qué pasa con los niños que nos alimentamos con frutas, verduras etc. y que también comemos (como golosina, claro está) esos alimentos chatarra?

Infórmenme acerca de los números atrasados ya que me faltan muchos.

Rich Vázquez Rentería
Prolongación Brasil No. 7
Fraccionamiento San José Obrero
Uruapan, Michoacán.

Rich:

Con respecto a tu pregunta de productos chatarra, te recordamos un dicho que dice: "De lo malo, poco". Acerca de los números atrasados, turnamos tu carta al Departamento de Distribución. Ellos te escribirán para darte los datos que necesitas.

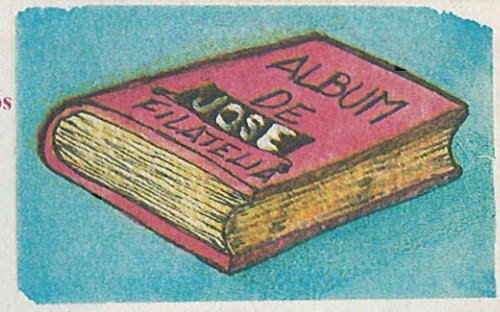
Querido Brinco:

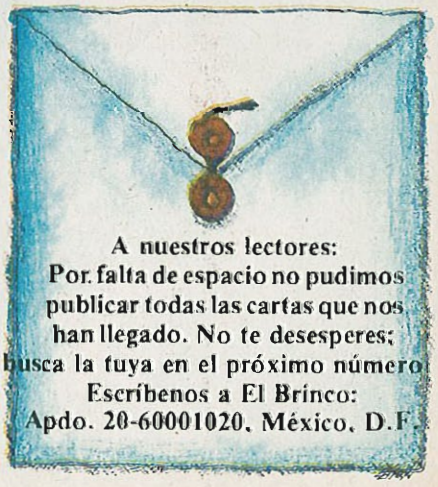
Me gusta mucho la sección de El Brinco. Quisiera que me dijeran cómo hacer un álbum de filatelia. También quiero saber en qué canales y a qué hora pasan programas educativos. Los quiero felicitar por el artículo "Un saludo del pescado" y quisiera que dieran más recetas para pasárselas a mi mamá.

José Antonio Ramírez R.
Av. Tepeyac No. 4192
Col. Cd. de los Niños.
Guadalajara, Jalisco.

José Antonio:

En el próximo número aparecerá una nueva sección: "Coleccionistas", en que encontrarás todo lo relacionado con la Filatelia.





A nuestros lectores:
Por falta de espacio no pudimos publicar todas las cartas que nos han llegado. No te desesperes; busca la tuya en el próximo número. Escríbenos a El Brinco: Apdo. 20-60001020, México, D.F.

Talleres de verano.

Danza, teatro, guitarra, pintura, dibujo, juguetería, karate, artes manuales, imprenta e iniciación musical son los talleres que la Delegación Miguel Hidalgo impartirá en este mes en el Teatro Angela Peralta, Aristóteles y Emilio Castelar en Polanco.

Talleres: para niños entre 5 y 12 años; lunes a viernes de 9:30 a 13:00 horas. Colaboración: $2,500. mensuales por niño.

Informes al 5-53-27-98.